Divirta-se

Programação fornecida pelos exibidores e sujeita a alterações.
roteiro@zerohora.com.br / cinema@zerohora.com.br

Cinema

PRÉ-ESTREIA

13 SENTIMENTOS
Comédia romântica, 16 anos.
De Daniel Ribeiro. Brasil, 2024, 100 min. Casal termina relacionamento e busca novas experiências. Com Artur Volpi e Michel Joelsas.
SÁBADO
Espaço Bourbon Country 2 (21h10)

ESTREIAS

A GRANDE FUGA
Drama, 12 anos. De Oliver Parker. Reino Unido, França e Suécia, 2023, 96 min. Idoso foge da casa de repouso onde vive para participar do aniversário de 70 anos do Dia D na França. Com Michael Caine e Glenda Jackson.
SÁBADO E DOMINGO
CÓPIAS LEGENDADAS
Espaço Bourbon Country 2 (19h20)
GNC Praia de Belas 6 (22h)
GNC Moinhos 3 (22h)
GNC Iguatemi 2 (19h50)
GNC Iguatemi 5 (21h45)
DOMINGO
CÓPIAS LEGENDADAS
Espaço Bourbon Country 6 (21h)
GNC Moinhos 2 (14h30)

TÔ DE GRAÇA
Comédia, 12 anos. De César Rodrigues. Brasil, 2024, 95 min. Após receber uma indenização, uma mulher decide viajar com os filhos. Com Rodrigo Sant'anna e Gracyanne Barbosa.
SÁBADO E DOMINGO
Cinemark Barra 1 (11h30, 13h50, 16h10, 18h50, 21h10)
Espaço Bourbon Country 6 (15h, 19h)
GNC Praia de Belas 2 (19h50, 21h50)
GNC Iguatemi 2 (13h20, 21h50)
SÁBADO
Cinépolis João Pessoa 4 (16h30)
DOMINGO
Cinépolis João Pessoa 4 (16h30, 21h15)

UM LUGAR SILENCIOSO: DIA UM
Terror/Ficção científica, 16 anos. De Michael Sarnoski. Estados Unidos e Reino Unido, 2024, 100 min. Mulher vive os primeiros momentos de uma invasão alienígena em Nova York. Com Lupita Nyong'o e Joseph Quinn.
SÁBADO E DOMINGO
CÓPIAS DUBLADAS
Cineflix Total 4 (14h30, 16h50, 19h10)
Cinemark Ipiranga 2 (12h15, 14h40, 17h, 19h20, 21h40)
Cinemark Wallig 4 (12h10)
Cinépolis João Pessoa 1 (13h20, 15h40, 18h15, 20h30)
Espaço Bourbon Country 2 (13h50, 15h40)
GNC Praia de Belas 5 (13h20, 15h25, 19h30)
GNC Iguatemi 3 (13h15, 17h15, 19h15)
CÓPIAS LEGENDADAS
Cineflix Total 4 (21h30)
Cinemark Wallig 8 (14h40, 17h, 19h20, 21h40)
GNC Praia de Belas 5 (17h25, 21h45)
GNC Moinhos 1 (18h40)
GNC Moinhos 3 (13h45)
GNC Iguatemi 3 (15h15, 21h20)
GNC Iguatemi 6 (22h)
SÁBADO
CÓPIAS LEGENDADAS
Cinemark Barra 6 (12h15, 14h35, 16h55, 19h15, 21h45)
Espaço Bourbon Country 2 (17h30)
DOMINGO
CÓPIA DUBLADA
Cinemark Ipiranga 4 (22h20)
CÓPIAS LEGENDADAS
Cinemark Barra 6 (12h15, 14h35, 17h, 19h20, 21h40)
Espaço Bourbon Country 2 (17h30, 21h10)
GNC Moinhos 2 (16h45, 21h45)

EM CARTAZ

BAD BOYS: ATÉ O FIM
Ação, 16 anos. De Adil El Arbi e Bilall Fallah. Estados Unidos, 2024, 115 min. Detetives lutam para limpar seus nomes. Com Will Smith e Martin Lawrence.
SÁBADO E DOMINGO
CÓPIA DUBLADA
Cineflix Total 1 (21h20)
SÁBADO
CÓPIAS DUBLADAS
Cinemark Ipiranga 3 (22h10)
GNC Praia de Belas 3 (21h40)
DOMINGO
CÓPIAS DUBLADAS
Cinemark Ipiranga 3 (22h)
Cinépolis João Pessoa 4 (18h45)
GNC Praia de Belas 3 (16h30, 21h30)
GNC Iguatemi 1 (18h45)
CÓPIAS LEGENDADAS
GNC Praia de Belas 1 (21h40)
GNC Iguatemi 1 (21h30)

BANDIDA: A NÚMERO UM
Ação, 18 anos. De João Wainer. Brasil, 2024, 80 min. Nos anos 1980, menina é vendida para o homem que comanda a comunidade da Rocinha, no Rio. Com Maria Bomani e Milhem Cortaz.
SÁBADO E DOMINGO
Espaço Bourbon Country 8 (13h40)

BACK TO BLACK
Cinebiografia, 16 anos. De Sam Taylor-Johnson. Estados Unidos, Reino Unido e França, 2024, 122 min. A trajetória da cantora Amy Winehouse. Com Marisa Abela e Jack O'Connell.
SÁBADO E DOMINGO
CÓPIA LEGENDADA
GNC Moinhos 1 (20h50)
DOMINGO
CÓPIA LEGENDADA
GNC Moinhos 2 (19h10)

CLUBE DOS VÂNDALOS
Drama, 16 anos. De Jeff Nichols. Estados Unidos, 2023, 116 min. Clube de motociclistas se transforma em gangue. Com Austin Butler e Jodie Comer.
SÁBADO E DOMINGO
CÓPIAS LEGENDADAS
Espaço Bourbon Country 8 (15h10)
GNC Moinhos 1 (14h)
DOMINGO
CÓPIA LEGENDADA
GNC Iguatemi 1 (21h10)

DIVERTIDA MENTE 2
Animação, livre. De Kelsey Mann. Estados Unidos e Japão, 2023, 116 min. Riley entra na adolescência e descobre novas emoções.
SÁBADO E DOMINGO
CÓPIAS DUBLADAS
Cineflix Total 1 (14h20, 16h40, 19h)
Cineflix Total 5 (14h, 16h20, 18h40, 21h)
Cinemark Barra 2 (12h30, 22h)
Cinemark Barra 5 (12h, 14h20)
Cinemark Barra 7 (13h, 15h20, 17h40, 20h, 22h20)
Cinemark Ipiranga 1 (12h, 14h20)
Cinemark Wallig 1 (12h50, 15h10, 17h40, 20h, 22h20)
Cinemark Wallig 5 (11h50, 14h20)
Cinemark Wallig 8 (12h20)
Cinépolis João Pessoa 2 (12h45, 15h, 17h30, 20h)
Cinépolis João Pessoa 4 (14h15)
Espaço Bourbon Country 5 (13h50, 16h, 18h)
Espaço Bourbon Country 6 (17h)
Espaço Bourbon Country 8 (19h10)
GNC Praia de Belas 2 (13h30, 17h45)
GNC Praia de Belas 4 (14h30, 18h50)
GNC Praia de Belas 6 (14h, 16h, 18h)
GNC Moinhos 1 (16h20)
GNC Moinhos 3 (18h, 20h)
GNC Moinhos 4 (13h30, 15h30, 17h30, 19h30)
GNC Iguatemi 2 (15h25)
GNC Iguatemi 5 (13h30, 15h40, 17h45, 19h45)
GNC Iguatemi 6 (14h, 16h, 18h)
CÓPIAS 3D DUBLADAS
Cinemark Barra 2 (14h50, 17h15, 19h35)
Cinemark Ipiranga 1 (16h40, 19h, 21h20)
Cinemark Wallig 4 (14h55, 17h15, 19h35, 21h55)
Cinemark Wallig 5 (16h40, 19h, 21h20)
Cinépolis João Pessoa 3 (13h45, 16h, 18h20, 20h45)
GNC Praia de Belas 2 (15h40)
CÓPIAS LEGENDADAS
Espaço Bourbon Country 5 (20h)
Espaço Bourbon Country 8 (17h20)
GNC Praia de Belas 4 (16h45, 20h50)
GNC Praia de Belas 6 (20h)
GNC Moinhos 3 (16h)
GNC Iguatemi 2 (17h35)
GNC Iguatemi 6 (20h)
CÓPIA 3D LEGENDADA
GNC Moinhos 4 (21h30)
SÁBADO
CÓPIAS DUBLADAS
Cineflix Total 3 (18h, 20h20)
Cinemark Barra 4 (11h40, 14h, 16h20, 18h40, 21h15)
Cinemark Barra 8 (11h10, 13h30, 15h50)
Cinemark Ipiranga 3 (12h30, 14h50, 17h10, 19h50)
Cinemark Ipiranga 4 (11h10, 13h40, 16h, 18h20, 20h40)
Cinemark Ipiranga 5 (13h)
Cinemark Wallig 2 (15h40)
Cinemark Wallig 3 (11h20, 13h40, 16h, 18h20, 20h40)
Cinépolis João Pessoa 4 (12h – *inclusiva para pessoas com autismo*)
GNC Praia de Belas 3 (13h10, 15h20, 17h30, 19h40)
GNC Iguatemi 1 (13h10, 15h10, 17h20,19h30)
CÓPIAS 3D DUBLADAS
Cinemark Barra 5 (16h40, 19h, 21h30)
Cinemark Barra 8 (18h15, 20h35)
Cinemark Ipiranga 5 (15h20)
DOMINGO
CÓPIAS DUBLADAS
Cineflix Total 3 (15h30, 18h, 20h20)
Cinemark Barra 3 (13h20, 15h40, 18h, 20h20)
Cinemark Barra 4 (11h40, 14h, 16h20, 18h40, 21h)
Cinemark Barra 8 (11h10, 13h40, 16h)
Cinemark Ipiranga 3 (12h30, 14h50, 17h10, 19h30)
Cinemark Ipiranga 4 (13h, 15h20, 17h40, 20h)
Cinemark Ipiranga 5 (11h10, 16h, 20h40)
Cinemark Wallig 2 (13h20, 15h40, 18h, 20h20)
Cinemark Wallig 3 (11h30, 13h50, 16h10, 18h30, 20h50)
GNC Praia de Belas 1 (13h10, 15h20, 19h40)
GNC Praia de Belas 3 (14h15, 19h)
GNC Iguatemi 1 (14h20, 16h30)
GNC Iguatemi 4 (13h10, 17h20)
CÓPIAS 3D DUBLADAS
Cinemark Barra 5 (16h40, 19h)
Cinemark Barra 8 (18h20, 20h40)
Cinemark Ipiranga 5 (13h40, 18h20)
GNC Praia de Belas 1 (17h30)
GNC Iguatemi 4 (15h10, 19h30)
CÓPIA 3D LEGENDADA
Cinemark Barra 5 (21h20)

GRANDE SERTÃO
Ação, 18 anos. De Guel Arraes. Brasil, 2024, 115 min. Adaptação ambienta obra de Guimarães Rosa na periferia urbana. Com Caio Blat e Luisa Arraes.
SÁBADO E DOMINGO
Espaço Bourbon Country 8 (21h10)

HARRY POTTER E O PRISIONEIRO DE AZKABAN
Aventura, 12 anos. De Alfonso Cuarón. Reino Unido e Estados Unidos, 2004, 142 min. Harry Potter, Ron e Hermione investigam mistério em Hogwarts. Com Daniel Radcliffe e Emma Watson.
SÁBADO
CÓPIAS DUBLADAS
Cineflix Total 3 (14h)
Cinemark Barra 3 (12h, 15h, 21h)
Cinemark Ipiranga 5 (18h, 21h)
Cinemark Wallig 2 (12h40, 18h, 21h)
Cinépolis João Pessoa 4 (20h15)
GNC Praia de Belas 1 (00h01, 13h10, 18h50, 21h40)
GNC Iguatemi 4 (13h10, 18h50)
CÓPIAS LEGENDADAS
Cinemark Barra 3 (18h)
Espaço Bourbon Country 6 (21h)
GNC Praia de Belas 1 (16h)
GNC Moinhos 2 (14h30, 17h30, 20h30)
GNC Iguatemi 4 (00h01, 16h, 21h40)

ESPECIAL

8 ½ FESTA DO CINEMA ITALIANO BRASIL
Espaço Bourbon Country 3: No **SÁBADO**, cópias legendadas: às 16h30, *O Divino Zamora*; às 21h, *Segredos*. No **DOMINGO**, cópias legendadas: às 16h30, *Ainda Temos o Amanhã*; às 21h, *A Imensidão*.

A HORA DA ESTRELA
Cinemateca Capitólio: No **SÁBADO** e **DOMINGO**, às 15h.

DEMY & DENEUVE
Cinemateca Capitólio: No **SÁBADO**, às 17h, *Os Guarda-Chuvas do Amor*.

SESSÃO CLUBE DE CINEMA
Espaço Bourbon Country 3: No **SÁBADO**, às 10h15, *Assassino por Acaso*.

FICÇÕES-CIENTÍFICAS DO RS EM SESSÕES DUPLAS
Cinemateca Capitólio: No **SÁBADO**, às 19h, *Princesa Morta do Jacuí* + *Enigma do Poder*.

OS ANOS DO SUPER-8
Cinemateca Capitólio: No **DOMINGO**, às 16h45.

SESSÃO ESPECIAL DE MARCO DO CINEMA GAÚCHO
Cinemateca Capitólio: No **DOMINGO**, entrada franca, às 18h, *Um Homem Tem de Ser Morto* + debate com o diretor Davide **Quinta**ns.

CONEXÃO DIGITAL
Acesse o QR code ao lado para assistir aos trailers dos filmes

Música

CRISTINA CAPPARELLI
GRÁTIS Artista interpreta obras para piano de diferentes compositores em recital beneficente.
Casa da Música PoA (Rua Gonçalo de Carvalho, 22). **SÁBADO**, às 18h.

FORRÓ TRIBO BRASIL
Repertório de baião, xote, xaxado e arrasta-pé que contempla clássicos de Luiz Gonzaga, Rolando Boldrin, Milton Nascimento e mais.
Espaço 512 (Rua João Alfredo, 512). Ingressos a R$ 20 (até as 18h do dia do evento), via espaco512.com.br, e a R$ 25 no local. **Domingo**, às 19h.

FREQUÊNCIAS SONORAS
GRÁTIS Diversos artistas gaúchos reúnem-se para apresentar o espetáculo *O Som, os Versos e as Vozes do Sul*, que explora os diálogos entre música e literatura.
Instituto Ling (Rua João Caetano, 440). Ingressos gratuitos, mediante retirada em eventbrite.com.br. **SÁBADO**, às 19h.

GUSTAVO CARLOS SIMONIS E LORENZO MELLER CONTER
GRÁTIS Pianistas interpretam obras de grandes compositores, como Haydn, Chopin e Villa-Lobos.
Casa da Música PoA (Rua Gonçalo de Carvalho, 22). **Domingo**, às 11h.

JAZZIG
Grupo celebra 20 anos de carreira com repertório composto por clássicos do jazz e tesouros escondidos da música instrumental brasileira.
Espaço 373 (Rua Comendador Coruja, 373). Ingressos a partir de R$ 45 (democrático) e a R$ 90 (solidário, 50% do valor será doado para iniciativas de apoio aos músicos do RS). **SÁBADO**, às 21h.

LES BARBARINS FOURCHUS
GRÁTIS Grupo francês apresenta concerto-musical com projeção de curtas-metragens de animação.
Centro Histórico-Cultural Santa Casa (Av. Independência, 75). Ingressos gratuitos, com retirada pela plataforma Sympla, mediante doação de itens infantis, como fraldas, briquedos e mamadeiras. **SÁBADO**, às 16h.

METANÓIA + QUEM É VOCÊ, ALICE? + BELLA E O OLMO DA BRUXA
Bandas da nova geração do rock gaúcho dividem o palco do festival Retoma.
Bar Opinião (Rua José do Patrocínio, 834). Ingressos a R$ 45 (meia-entrada), R$ 50 (solidário, mediante doação de 1kg de alimento não perecível no local) e R$ 90 (inteiro), via plataforma Sympla, com taxas. Sócios do Clube do Assinante e um acompanhante têm 50% de desconto. **Domingo**, às 19h.

THE HARD WORKING BAND
Banda apresenta repertório que transita entre os clássicos da soul music, reverenciando artistas como James Brown, Aretha Franklin e Stevie Wonder.
Espaço 512 (Rua João Alfredo, 512). Ingressos a R$ 50, via plataforma Sympla, com taxas, e a R$ 60 no local. **SÁBADO**, às 23h.

Espetáculos

A LIVRARIA DO AMOR
Leitura dramática da nova peça de Gilberto Schwartsmann, com Arlete Cunha e Zé Adão Barbosa.
Theatro São Pedro (Praça Marechal Deodoro, s/nº). Ingressos a R$ 20 (meia-entrada) e R$ 40 (inteiro), via theatrosaopedro.rs.gov.br. **Domingo**, às 19h.

MARCITO CASTRO
Humorista apresenta o espetáculo de stand-up comedy *Testando Piadas*.
Teatro da Amrigs (Av. Ipiranga, 5.311). Ingressos esgotados. **Domingo**, às 20h30.

SE MEU PONTO G FALASSE - DEU PRA TI, BAIXO ASTRAL
Com direção de Julio Conte, Bruna Eltz e Dedé Leitão apresentam espetáculo que, com humor, traça o perfil da mulher moderna.
Teatro CIEE-RS (Rua Dom Pedro II, 861). Ingressos a R$ 50 (solidário, mediante doação de 2kg de alimento não perecível, 1 kit de produtos de limpeza ou 1 brinquedo no local), via plataforma Sympla, com taxas, ou a R$ 100 (inteiro) no local. **SÁBADO**, às 20h.

TERAPIA DE CASAL, UMA COMÉDIA EM CRISE - DEU PRA TI, BAIXO ASTRAL
Espetáculo narra a história de um casal que, após anos juntos, recorre a terapia para descobrir se ainda existe amor na relação.
Teatro CIEE-RS (Rua Dom Pedro II, 861). Ingressos a R$ 50 (solidário, mediante doação de 2kg de alimento não perecível, 1 kit de produtos de limpeza ou 1 brinquedo no local), via plataforma Sympla, com taxas, ou a R$ 100 (inteiro) no local. **Domingo**, às 20h.

TERRA SEM MAPA
Sergio Lulkin interpreta Vrum e Mirna Spritzer é Luba em espetáculo que aborda a experiência da migração.
Zona Cultural (Av. Alberto Bins, 900). Ingressos a R$ 40 (meia-entrada) e R$ 80 (inteiro), via plataforma Sympla, com taxas. **SÁBADO**, às 20h, e **DOMINGO**, às 18h.

VELHA D+
Monólogo interpretado pela atriz Fera Carvalho Leite trata de questões sobre o envelhecimento da mulher e pressões sociais.
Espaço Livre (Av. Cristóvão Colombo, 901). Ingressos a R$ 120 pelo WhatsApp (51) 99192-9572. **SÁBADO**, às 19h.

Eventos

ARRAIAL DO QUINTANA
GRÁTIS Evento com apresentações da Fábrica de Gaiteiros e Teo & Os Camaleões, além de contação de história infantil musicada.
Travessa dos Cataventos (Rua dos Andradas, 736). **SÁBADO**, a partir das 14h.

Feiras

ARRAIAL POA CRIATIVA
GRÁTIS Feira multicultural junina.
Praça Multipalco no Theatro São Pedro (Praça Marechal Deodoro, s/nº). **SÁBADO**, a partir das 11h.

Livros

OS VELHOS TAMBÉM AMAM
GRÁTIS Lançamento, com autógrafos e palestra, do livro de Nina Rosa Furtado e Luiz Carlos Osório.
Abençoado Café (Rua Mostardeiro, 120). **SÁBADO**, às 15h.

Infantil

ADIVINHA O QUE É - DEU PRA TI, BAIXO ASTRAL
Musical infantil é inspirado no disco homônimo do MPB4.
Teatro CIEE-RS (Rua Dom Pedro II, 861). Ingressos a R$ 50 (solidário, mediante doação de 2kg de alimento não perecível, 1 kit de produtos de limpeza ou 1 brinquedo no local), via plataforma Sympla, com taxas, ou a R$ 100 (inteiro) no local. **Domingo**, às 16h.

A VERDADEIRA HISTÓRIA DOS TRÊS PORQUINHOS
Montagem adapta o clássico infantil.
Teatro Zé Rodrigues no Shopping Praia de Belas (Av. Praia de Belas, 1.181). Ingressos a R$ 30 (meia-entrada) e R$ 60 (inteiro), via tiketera.com.br, com taxas. Sócios do Clube do Assinante e um acompanhante têm 50% de desconto. **SÁBADO**, às 15h30.

CHAPEUZINHO VERMELHO
Peça inspirada na história dos irmãos Grimm.
Teatro Zé Rodrigues no Shopping Praia de Belas (Av. Praia de Belas, 1.181). Ingressos a R$ 30 (meia-entrada) e R$ 60 (inteiro), via tiketera.com.br, com taxas. Sócios do Clube do Assinante e um acompanhante têm 50% de desconto. **Domingo**, às 15h30.

GATO DE BOTAS E BOMBACHAS - DEU PRA TI BAIXO ASTRAL
Nesta versão, o gato tem jeito de detetive e vive na fronteira do RS com o Uruguai.
Teatro CIEE-RS (Rua Dom Pedro II, 861). Ingressos a R$ 50 (solidário, mediante doação de 2kg de alimento não perecível, 1 kit de produtos de limpeza ou 1 brinquedo no local), via plataforma Sympla, com taxas, ou a R$ 100 (inteiro) no local. **SÁBADO**, às 16h.

MOANA
Espetáculo adapta a animação.
Teatro Zé Rodrigues no Shopping Praia de Belas (Av. Praia de Belas, 1.181). Ingressos a R$ 30 (meia-entrada) e R$ 60 (inteiro), via tiketera.com.br, com taxas. Sócios do Clube do Assinante e um acompanhante têm 50% de desconto. **SÁBADO** e **DOMINGO**, às 17h.

Exposições

LÁGRIMA
GRÁTIS Exposição de Eloisa Tregnago apresenta um conjunto de 14 peças esculpidas em mármore nas quais é predominante a representação do rosto feminino.
Ocre Galeria (Rua Demétrio Ribeiro, 535). Abertura **SÁBADO**, às 11h. De **segunda** a **sexta**, das 10h às 18h, e **SÁBADO**, das 10h às 13h30. Até 27/7.

TOPOGRAFIAS DA NATUREZA
GRÁTIS Com a curadoria de Niura Legramante Ribeiro, mostra individual da artista Lurdi Blauth exibe gravuras em metal, xilogravura e processos de litografia alternativas relacionadas à sua percepção do meio ambiente.
Galeria 506 (Av. Nova York, 506). Abertura **SÁBADO**, às 15h. De **segunda** a **sexta**, das 10h às 19h. Até 17/8.

Grande PoA e Interior

OSPA
Orquestra Sinfônica de Porto Alegre apresenta concerto da Série Interior em homenagem ao bicentenário da imigração alemã no Rio Grande do Sul.
No programa, obras de compositores como Beethoven, Händel, J.S. Bach, Mozart, Brahms e Offenbach. Regência: Evandro Matté. Solista: Carol Braga (mezzo-soprano).
Centro de Eventos da Faccat (Av. Oscar Martins Rangel, 4.500), em **Taquara**. Ingressos esgotados. **SÁBADO**, às 20h.

JUNTOS SOMOS FORTES
Orquestra de Câmara da Ulbra e Vocal Takt realizam concerto que reverencia divas do pop. Regência: Tiago Flores.
Teatro do Sesc Canoas (Av. Guilherme Schell, 5.340), em **Canoas**. Ingressos esgotados. **Domingo**, às 17h.

Esta coluna contém informação e opinião

PARA VER

Ticiano Osório
ticiano.osorio@zerohora.com.br

Instagram e Facebook
@ticianoosorio
facebook.com/ticiano.osorio

PARAMOUNT, DIVULGAÇÃO

Lupita Nyong'o e Djimon Hounsou estrelam o filme dirigido por Michael Sarnoski, de "Pig" (2021)

Em cartaz nos cinemas, "Um Lugar Silencioso: Dia Um" serve como prólogo da bem-sucedida franquia de terror e ficção científica. Na trama, uma mulher com câncer luta pela sobrevivência durante uma invasão alienígena em Nova York

Como começou o fim do mundo

Como o título indica, *Um Lugar Silencioso: Dia Um* (2024) é um prólogo de *Um Lugar Silencioso* (2018), que custou US$ 17 milhões e arrecadou 20 vezes mais, e a *Parte II* (2021), que faturou US$ 297,3 milhões.

No primeiro filme, inspirado em *Encurralado* (1971), *Tubarão* (1975), *Jurassic Park* (1993) e *Guerra dos Mundos* (2005), todos de Spielberg, e na franquia *Alien*, o diretor John Krasinski mostrou a dominação alienígena na Terra pelos olhos de uma família da cordilheira dos Apalaches. O pai, a mãe e os filhos precisam andar descalços, se comunicar com gestos e jogar Banco Imobiliário com peças de algodão: os monstros vindos do espaço não enxergam, mas têm uma audição muito apurada, uma espécie de radar, e atacam ao menor ruído. Na *Parte II*, o cineasta criou um novo elemento de tensão e temor: a interação dos Abbott com outros seres humanos.

Enquanto a *Parte III* não sai do papel, Krasinski chamou Michael Sarnoski, diretor de *Pig* (2020), para escrever e comandar *Um Lugar Silencioso: Dia Um*.

Na abertura, conhecemos Sam, vivida por Lupita Nyong'o, Oscar de atriz coadjuvante por *12 Anos de Escravidão* (2013). Com câncer em estágio terminal, ela mora em uma clínica de Nova York na companhia de um gato, Frodo. Relutantemente, aceita o convite do enfermeiro Reuben (Alex Wolff, de *Pig*) para um passeio de grupo em Manhattan. Em poucos minutos, a cidade se vê sob uma suposta chuva de meteoros, mas logo são avistadas as criaturas extraterrestres. E rapidamente Henri, personagem de Djimon Hounsou visto na *Parte II*, explicará à protagonista que não se pode dar um pio.

Se o filme não enrola ao apresentar a invasão e o modus operandi dos aliens, tampouco avança na mitologia da franquia. Ainda não é aqui que saberemos de onde vieram os monstros, como chegaram à Terra e por que escolheram um planeta com mais de 70% da superfície coberta por uma de suas fraquezas, a água.

Como terror, *Dia Um* também não acrescenta muito. Inclusive recorre a sustos fáceis e antecipados, sem as habilidades hitchcockianas dos filmes de Krasinski. Não temos também a atenção a um elemento do cenário para mais adiante torná-lo protagonista, como aquele prego na escada.

O filme não enrola na invasão alien, mas também não avança na mitologia

Mas Sarnoski tem virtudes. O surgimento de Eric, o estudante de Direito encarnado por Joseph Quinn (o Eddie de *Stranger Things*), não só dá um interlocutor para Sam numa Nova York pós-apocalíptica, com ecos do 11 de Setembro e da pandemia. Possibilita ao diretor desenvolver de novo um tema de *Pig*: a necessidade de termos empatia, a conexão emocional que sempre será essencial para a sobrevivência humana. Ela à beira da morte e ele traumatizado pelo ataque alien, os dois vão protagonizar uma cena belíssima quando, camuflados pelo barulho de uma chuva incessante, permitem-se gritar de dor, de pânico, de ansiedade, de raiva, até de alegria.

Um mestre na Netflix

SANTO FORTE (1999)
A Netflix adicionou a seu menu quatro documentários de Eduardo Coutinho (1933-2014). Um deles é este título sobre a religiosidade popular em uma favela no Rio, ganhador dos prêmios de melhor filme e melhor roteiro no Festival de Brasília.

VIDEOFILMES, DIVULGAÇÃO

JOGO DE CENA (2007)
Mulheres anônimas e atrizes como Fernanda Torres (*foto*), Marília Pera e Andréa Beltrão compartilham e interpretam histórias reais. Será? Ao instaurar a dúvida sobre a verdade dos depoimentos, Coutinho confunde, mas não deixa de emocionar o espectador.

O QUE ESTOU LENDO

Larissa Roso
larissa.roso@zerohora.com.br

Melhor Não Contar, de Tatiana Salem Levy. Ed. Todavia, 224 p., R$ 69,90 (impresso) e R$ 49,90 (e-book)

Ficção e realidade em relato confessional

Depois de *Vista Chinesa*, em que narrou o estupro sofrido por uma amiga, Tatiana Salem Levy volta agora ao tema da violência contra o corpo feminino com uma personagem homônima – e esta é só uma das semelhanças entre ficção e realidade.

Aos 10 anos, seminua em um dia de piscina, a menina é desenhada pelo padrasto sem perceber. O choque ao ver os seios despontando no papel, em episódio definido como "a pré-história do mal", é o início de uma convivência desconfortável com o namorado da mãe, Helena, em uma relação ansiosa que passará por episódio ainda mais agressivo. *Melhor Não Contar* é o que lhe aconselham os amigos quanto a relatar o ocorrido à mãe ou não. Como acomodar entre ambas o segredo com esse homem?

O romance intercala trechos dos diários de mãe e filha, cada uma a seu tempo, misturando intimidades. *Melhor Não Contar* se apresenta também como uma conversa, com cobranças e confissões, que a filha mantém com a mãe morta precocemente. As juventudes e os reveses amorosos são colocados lado a lado ao longo do texto que é uma espécie de autobiografia da autora/protagonista.

CONEXÃO DIGITAL
Lançamentos e resenhas de livros em ZH? Aponte o celular para o QR code e leia

Esta coluna contém informação e opinião

Neste espaço, todas as semanas, diferentes jornalistas apresentam dicas de leitura. Acompanhe!

TV Aberta

Sábado

12 RBS TV
06:00 Globo Repórter
06:50 Galpão Crioulo
07:50 É de Casa
11:15 Jornal do Almoço
12:15 Jornal Hoje
13:00 Futebol - Eurocopa 2024 - Suíça x Itália
15:10 Baita Sábado
16:25 Caldeirão com Mion
18:50 No Rancho Fundo
19:30 RBS Notícias
19:55 Família é Tudo
20:30 Jornal Nacional
21:20 Renascer
22:25 Altas Horas
00:15 Supercine - Revelação em Família
01:50 Família é Tudo
02:30 Corujão I - Plantoon

2 RECORD TV
06:00 Iurd
07:00 Brasil Caminhoneiro
07:35 Fala Brasil - Ed. Sábado
12:00 The Love School
13:00 Balanço Geral RS - Ed. Sábado
15:00 Cine Aventura
17:00 Cidade Alerta - Ed. Sábado
19:45 Jornal da Record - Ed. Sábado
21:00 Heróis Eternos
21:30 A Rainha da Pérsia - Melhores Momentos
22:45 A Grande Conquista
23:00 Super Tela
01:00 Fala que Eu te Escuto
02:00 Palavra Amiga
03:00 Iurd

4 TV PAMPA
03:00 RS na Graça
07:00 Fatos Impossíveis
07:30 Pampa Show - Melhores Momentos
08:00 Programa Religioso
09:00 Pampa Show - Melhores Momentos
09:30 Movimento Jovem
11:30 Pampa Show - Melhores Momentos
19:30 TV Fama - Reprise
20:30 Show da Fé
21:30 RedeTV! News
22:10 Operação de Risco
23:10 Mega Senha
00:30 Atualidades Pampa
02:00 Programa Religioso

5 SBT
06:00 Sábado Animado
11:15 SBT Apresenta: Luccas Toon
12:00 Programa Raul Gil
14:15 Cinema em Casa
16:15 Cinema em Casa
18:00 Circo do Tiru
19:45 SBT Brasil
20:45 Esquadrão da Moda
22:15 Sabadou com Virgínia
00:00 Notícias Impressionantes
02:00 SBT News na TV

7 TVE
06:00 Vale Agrícola
07:00 Programação Infantil
10:45 Universidades na TVE
11:15 Sarau do Solar
12:00 TVE Esportes
12:30 Hip Hop TV
13:00 Saúde +
14:00 Universidades na TVE
14:15 Sessão de Cinema
15:45 Rastros de Bichos
16:15 Terra Viva
16:45 Brasileirão Série B - Botafogo (SP) x Sport (PE)
19:00 Repórter Brasil Noite
19:30 Amor Veríssimo
20:00 Um Milagre
20:45 Brasileirão Série B - Ceará (CE) x Ituano (SP)
23:00 Arraiá Brasil
02:00 Um Milagre
03:00 Amor Veríssimo

10 BAND
04:00 Estação Cinema
05:30 +Info
06:00 Band Kids
06:30 Fórmula 1 - Corrida Sprint - Ao Vivo
07:45 Vem Comigo com Tuca Noronha
08:00 Band Entrevista
08:30 Igreja Quadrangular
09:00 Entre Amigos
10:00 Band Motores
10:30 Fórmula 1 - Treino Classificatório
12:15 Agro, do Campo pra Você
12:45 Mundo dos Negócios
13:15 Igreja Maranata
13:45 Band Esporte Clube
14:45 Band Esporte Clube
16:00 Brasil Urgente
18:50 O Rio Grande que Dá Certo
19:20 Jornal da Band
20:30 Programa do João
22:00 The Blacklist
23:00 SFT - MMA
01:00 BWF
02:00 Fórmula E - Gravado
03:00 Sex Privé Club

48 ULBRA TV
06:00 Estação Livre (Reprise)
07:00 Saúde Brasil
08:00 Peppa Pig
08:15 Kid & Cats
08:20 Oi, Duggee!
08:30 Um Herói do Coração
08:45 Esquadrão do Mar Azul
08:50 Mundo Ripilica
09:00 Milo
09:15 Simon, o Supercoelho
09:25 Bluey
09:40 Octonautas
09:55 Pj Masks - Heróis de Pijama
10:10 Dino Ranch
10:25 Martin Manhã
10:40 O Show da Luna
10:55 44 Gatos
11:10 Câmara Viva
11:15 Asas e Histórias
11:25 Meu Amigãozão
11:30 Tainá e os Guardiões da Amazônia
11:45 Turma da Mônica
11:40 Morgana & Celeste
11:45 Quintal da Cultura
13:00 Kid & Cats
13:05 Ana Bolinha
13:15 Oi, Duggee!
13:20 Simon, o Supercoelho
13:30 Um Herói do Coração
13:45 Masha e o Urso
14:00 Vera e o Reino do Arco-Íris
14:30 Pj Masks - Heróis de Pijama
14:45 Copa Paulista de Futebol - Piracicaba x Rio Claro
17:00 Turma da Mônica
17:15 Irmão do Jorel
17:30 O Mundo de Mia
18:00 A Pior das Bruxas
18:30 Irmão do Jorel
18:40 Shaun, o Carneiro
19:00 Entrelinhas
19:30 Cultura Livre
20:00 Arena dos Saberes
21:00 Jornal da Cultura
22:00 Café Filosófico Expresso
22:30 Clássicos
00:00 Doc TCESP 100 Anos (Reprise)
01:00 Roda Viva (Reprise)
02:45 Territórios Culturais

Domingo

12 RBS TV
04:25 Corujão II - O Quebra-Nozes e os Quatro Reinos
06:00 Galpão Crioulo
07:20 Pequenas Empresas & Grandes Negócios
08:05 Globo Rural
09:25 Auto Esporte
10:00 Esporte Espetacular
12:45 Temperatura Máxima - Rampage - Destruição Total
14:25 Domingão com Huck
15:40 Futebol - Grêmio x Fluminense
18:10 Domingão com Huck
20:30 Fantástico
23:35 No Corre - Partiu Entrega
00:20 Domingo Maior - Deuses do Egito
02:15 Cinemaço - Deadpool

2 RECORD TV
06:00 Programa do Templo
07:00 Santo Culto
08:30 Iurd
09:00 Tri Legal Tchê
10:00 Tri Legal
11:00 Record Kids - Pica Pau
11:15 Record Kids - Todo Mundo Odeia o Chris
14:00 Cine Maior
15:30 Hora do Faro
18:00 Canta Comigo
19:30 Domingo Espetacular
23:00 A Grande Conquista
23:45 Câmera Record

4 TV PAMPA
03:00 RS na Graça
07:00 Pampa Show - Melhores Momentos
09:00 Programa Religioso
10:00 Tri Legal
11:00 Pampa Show - Melhores Momentos
16:00 A Hora do Zap
17:00 Geral do Povo - Ao Vivo
20:15 João Kleber Show
23:00 Pampa Show - Melhores Momentos
23:30 Mega Senha - Reprise
00:40 João Kleber Show - Reprise
02:00 Programa Religioso

5 SBT
06:00 SBT News na TV
07:00 Pé na Estrada
07:30 SBT Agro
08:00 SBT Sports
09:00 Notícias Impressionantes
09:20 Anonymus Gourmet
09:45 Na Beira do Fogo com El Topador
10:15 Masbah!
11:00 Sorteio da Tele Sena
11:15 Domingo Legal
18:15 Roda a Roda Jequiti
19:00 Programa Silvio Santos
00:00 Brooklyn Nine-Nine: Lei & Desordem
01:00 SBT News na TV

7 TVE
06:00 Retratos da Fé
06:30 Universidades na TVE
07:00 Cantos do Sul da Terra
08:00 Rio Grande Rural
09:00 Agronacional
10:00 Canto e Sabor do Brasil
11:00 Tempo da Terra
11:30 Na Raiz dos Festejos
12:00 Mashup à Brasileira
12:30 13 Canções para Entender o Samba
13:00 Samba na Gamboa
14:00 Sessão de Cinema
15:45 Sessão de Cinema
18:00 Brasileirão Série B - Guarani (SP) x Ponte Preta (SP)
20:30 No Mundo da Bola
21:30 D.R. com Demori
22:00 Saúde +
22:30 Cantos do Sul da Terra
23:30 Arraiá Brasil
02:00 D.R. com Demori
02:30 Trilha de Letras
03:00 Sessão de Cinema

10 BAND
04:00 Cinema na Madrugada
05:30 +Info
06:00 Band Kids
06:30 Band Kids
07:00 Entre Amigos - Reprise
08:00 Band Motores - Reprise
08:30 Boca no Trombone
09:00 Trilegal Tchê
10:00 Esquenta Fórmula 1
10:30 Fórmula 1 - Ao Vivo
13:00 Viva Sorte
14:30 Show do Esporte
15:45 Campeonato Brasileiro Série B - Ituano x Botafogo (SP)
18:00 Apito Final
20:00 Perrengue na Band
22:00 Top Cine
23:30 Canal Livre
00:35 Nascar Cup Series
01:30 Linha de Combate - Reapresentação
02:05 Linha de Combate - Reapresentação
02:30 Fórmula 2
03:15 Fórmula 3 - Compacto

48 ULBRA TV
06:00 Viola, Minha Viola
07:00 Giro Brasil
07:30 Saúde Brasil
08:00 Vida e Fé
08:30 Toque de Vida
09:00 Balaio - Inédito
10:00 Agrocultura
10:30 Mar Brasil
11:00 Gaúcho Coração
12:00 Encontro com Os Serranos na TV
13:00 Kid & Cats
13:05 Repórter Eco
13:15 Oi, Duggee!
13:20 Simon, o Supercoelho
13:30 Um Herói do Coração
13:45 Masha e o Urso
14:00 Vera e o Reino do Arco-Íris
14:30 Pj Masks - Heróis de Pijama
14:45 Octonautas
15:00 44 Gatos
15:15 Bluey
15:30 Turma da Mônica
16:00 Hiperconectado
16:30 Mar Brasil
17:00 Planeta Terra
18:00 Repórter Eco
18:30 Matéria de Capa (Reprise)
19:00 Café Filosófico Expresso
20:00 Brasil Jazz Sinfônica
21:00 Persona
22:00 Gre-Nal na TV
23:30 Cinecult - A Ovelha Negra
00:45 Futurando
01:15 Camarote 21

Novelas da semana

	NO RANCHO FUNDO RBS TV, 18h50min	**FAMÍLIA É TUDO** RBS TV, 19h55min	**RENASCER** RBS TV, 21h20min
Sábado	Ariosto culpa Torquato Tasso pelo sumiço de Dona Manuela. Artur diz a Quinota que sabe onde encontrar sua mãe. Deodora manipula Seu Tico Leonel para ir com ele à casa de Dona Manuela. Deodora e Zefa Leonel se enfrentam. Tobias Aldonço interrompe a briga entre Emi e Cira. Guilherme Tell sente ciúmes de Caridade e Tõim. Artur encontra Dona Manuela. Blandina tenta disfarçar a ganância ao ver o tamanho da aliança de noivado que recebe de Zé Beltino.	Tom tenta afastar Luca de Murilo. Netuno/Léo fica desconfortável diante de Marta, e Vênus tenta ajudá-lo. Andrômeda se irrita com Lulu por acolher Sheila. Plutão tenta contar a verdade para Nicole. Murilo procura Electra. Júpiter se explica para Lupita. Ernesto afirma a Hans que fará com que Andrômeda desista da missão com os irmãos. Netuno/Léo se recusa a ir embora com Marta, e Otto fica irritado. Marieta afirma a Júpiter que ele está apaixonado por Lupita.	Os capangas de Egídio roubam o cacau das roças de José Venâncio. Tião avisa a Joana que foi demitido e decide ir embora, prometendo à esposa que só voltará depois que realizar seus sonhos. José Inocêncio manda Damião descobrir quem fez a limpa nas terras de Venâncio. Egídio acusa José Inocêncio e afirma que irá à polícia com Eliana denunciá-lo pela colheita do cacau das terras que eram de Venâncio. Dalva acolhe Tião no acampamento.
Segunda-feira	Dona Manuela não resiste, e todos tentam amparar Artur e Ariosto. Sabá Bodó pede o divórcio a Nivalda. Deodora destrata Torquato Tasso na frente de Seu Tico Leonel, que estranha seu comportamento. Quinota consola Torquato Tasso. Marcelo Gouveia chega para apoiar Artur. Toda a cidade se prepara para o enterro de Dona Manuela. Artur pede que Guilherme Tell e Marcelo o ajudem. Aldenor acredita que matou Sabá Bodó e comenta com Nastácio.	Electra não acredita nas acusações de Luca, e Jéssica disfarça a alegria. Chicão se incomoda com o comportamento de Andrômeda. Andrômeda aceita fazer aulas de canto com Ernesto. Guto se preocupa com o novo plano de Júpiter. Júpiter tenta justificar seu comportamento com Lupita para Marieta. Eva chega à pista de skate e pede para treinar com Tom, mas Nildes a leva embora contra a sua vontade. Andrômeda deixa o trabalho no foodtruck para sair com Ernesto.	Mariana desconfia de que Egídio tenha roubado o cacau de José Inocêncio e tenta obter informação através de Marçal. Inácia aconselha o patrão a se acertar com Mariana e lembra que a aliança entre a neta de Belarmino e o filho de Firmino não será bom negócio. Tião Galinha enfrenta José Inocêncio quando o coronel lhe acusa de roubo no assentamento. Sandra e João Pedro se beijam. Egídio ameaça quebrar a garrafa do diabinho de José Inocêncio.
Terça-feira	Benvinda e Nastácio implicam um com o outro. Guilherme Tell reage tenso ao ver Caridade entrar no bar com Marcelo. Zefa Leonel consola Ariosto. Quinota ameaça Marcelo. Nivalda enfrenta Sabá Bodó. Blandina observa Artur dormindo. Seu Tico Leonel procura Deodora no cabaré. Lola encontra Aldenor escondido em seu armário. Guilherme Tell foge de Caridade. Deodora seduz Seu Tico Leonel.	Murilo pergunta a Electra se tem chances de ficar com ela. Jéssica afirma a Mila que deseja destruir Electra. Tom reclama de dores na cabeça. Chantal se surpreende com a generosidade de Maya. Sheila faz intriga de Andrômeda e Ernesto para Chicão. Ernesto se interessa por Andrômeda. Wilson convence Luca a procurar Murilo. Vênus explica a Netuno/Léo seu plano para promover a galeria. Enéas mente na frente de Nicole para acobertar Plutão.	Egídio manda Marçal se livrar do cacau roubado antes que a polícia chegue à fazenda. Aconselhado por Bento, José Inocêncio convence os produtores a desfazer o negócio com Egídio. Sandra aceita acompanhar João Pedro até Ilhéus. Mariana ameaça contar para o delegado que Eliana e Egídio roubaram o cacau das terras que eram de José Venâncio. Ritinha e José Bento ficam juntos. Eliana pede a Mariana que guarde segredo sobre o roubo. Inácia repreende Ritinha.
Quarta-feira	Seu Tico Leonel se afasta de Deodora. Aldenor vê Seu Tico Leonel no cabaré e fica intrigado. Guilherme Tell pede para Blanchette ajudá-lo a conquistar Caridade. Deodora manipula Vespertino. Padre Zezo obriga Seu Tico Leonel a cumprir uma penitência. Ariosto pede a Zefa Leonel que ela passe a noite em sua casa. Sabá Bodó discute com Nivalda. Quinota se surpreende ao descobrir que Zefa Leonel não dormiu em casa.	Vênus fica constrangida com a declaração de Netuno/Léo. Maya desconfia de que Jéssica seja a culpada pelo ocorrido entre Electra, Luca e Murilo. Wilson é chamado pela médica de Paulina. Brenda se preocupa com as dores de cabeça de Tom. Vênus sugere que Electra esteja apaixonada por Murilo. Murilo questiona Luca sobre seu suposto golpe, e os dois acabam brigando. Jéssica fica satisfeita com o sucesso de seu plano contra Electra. Tom pega os resultados de seus exames.	José Inocêncio discute com João Pedro e acusa o filho de estar ao lado da família de Sandra. José Inocêncio se disponibiliza a comprar uma casa para Mariana, deixando claro que o antigo imóvel de Belarmino não esta à venda. Mariana tenta convencer João Pedro a lhe vender a casa que era do avô. Sandra questiona João Pedro sobre Mariana. Inácia adverte Bento para o perigo que corre ao se aproximar de Ritinha. Ritinha tira a aliança do dedo na frente de Damião.
Quinta-feira	Quinota estranha a reação de Tia Salete ao descobrir sobre Zefa Leonel. Aldenor se revolta por não acreditarem que ele matou o prefeito. Deodora arruma Lola e Blanchette para o enterro, e manda Vespertino emprestar um terno para Jordão Nicácio. Primo Cícero desmaia ao saber que Caridade trabalhou no cabaré. Uma grande confusão se inicia na praça. Ariosto demite Torquato Tasso. Artur promove um cortejo em homenagem à mãe que surpreende e emociona a cidade.	A médica alerta Tom sobre o skate. Eva aparece na Fundação com um hematoma no braço, e Vênus e Netuno/Léo falam com Nildes. Maya estranha o comportamento de Tom. Tom revela seu diagnóstico para Wilson. Júpiter fantasia com Lupita. Nicole começa a trabalhar na Mancini Music. Hans teme que Ernesto se apaixone por Andrômeda. Luca pensa em procurar Ana. Tom não conta para a família sobre sua doença. Pudim e Laurinha se divertem com Eva.	João Pedro avisa ao pai que retomará o contrato de venda do cacau junto aos produtores, e informa que está disposto a vender sua casa para Mariana. José Inocêncio afirma que se casou com Mariana para conter seus planos. Damião exige que Ritinha diga com quem ela está se encontrando. Bento fica apreensivo ao saber da separação de Ritinha. João Pedro informa a Mariana as condições para que ela compre sua casa.
Sexta-feira	Zefa Leonel desconversa e orienta Quinota a consolar Artur. Dracena critica Blandina por se fingir de frágil na frente de Zé Beltino. Floro Borromeu fica enciumado de ver Vespertino falando com Tia Salete. Zefa Leonel e Seu Tico Leonel trocam olhares, e Deodora fica furiosa. Nastácio é obrigado a contar para Zefa Leonel sobre o sumiço do irmão. Lola mente para manter Aldenor no cabaré. Deodora tem uma ideia ao saber que Aldenor está no quarto de Lola.	Vênus e seus irmãos se organizam para a abertura do restaurante. Tom tenta disfarçar a tensão diante de Vênus. Jéssica faz intriga de Murilo para Luca. Hans não gosta de ver o sucesso dos primos. Lulu destrata Chicão na frente de Ernesto. Enéas mostra uma foto sua com Léo para Nicole. Guto tenta dançar com Lupita, mas é um fracasso, e Júpiter assume seu lugar. Brenda se recusa a sentar-se à mesa com Eva. Wilson acompanha Tom até o hospital.	Deocleciano aconselha João Pedro a desfazer o trato com Bento. José Inocêncio alerta Teca sobre Mariana. Pastor Lívio aceita levar João Pedro até o acampamento para propor trabalho aos acampados. Marçal os observa de longe. Tião convence seus companheiros a aceitarem a proposta de trabalho de João Pedro. Joana fica orgulhosa com os elogios de Pastor Lívio a Tião. Joana visita Tião no acampamento. Lu deixa todos na casa de João Pedro admirados.

Movimento defende adiar o acesso de crianças a smartphones e redes sociais

Tecnologia

Pais e responsáveis querem restringir o uso dos celulares por parte de menores de 14 anos. A ideia é organizar o acesso de todos na escola em um acordo entre as famílias. Especialistas apontam que **a restrição não deve chegar à adolescência**, quando interações virtuais tornam-se fundamentais

Vinícius Coimbra
vinicius.coimbra@zerohora.com.br

"A infância e a adolescência são muito curtas para serem vividas em um smartphone" é o slogan do Movimento Desconecta, iniciativa contra o uso precoce e excessivo de celulares e redes sociais. A organização defende o acesso a smartphones a partir dos 14 anos e redes sociais, aos 16. A ideia surgiu de um ciclo vivido em uma escola de São Paulo (SP): pais davam os aparelhos aos filhos para que eles não fossem os únicos sem o dispositivo.

– Percebemos que não seria preciso "excluir" nossos filhos se ninguém da sala tivesse celular. O objetivo é um acordo entre as famílias para promover o uso consciente e moderado do aparelho. Não é um movimento contra a tecnologia – explica Mariana Uchoa, uma das fundadoras.

Para o movimento, entre os danos no acesso estão a exposição a conteúdos nocivos e viciantes, que causam prejuízos na cognição, para a saúde mental e para os relacionamentos nessa faixa etária. Um dos pilares é que instituições de ensino sejam "zonas livres" de smartphones. O limite etário defendido pelo grupo está ligado à puberdade – período de transição para a vida adulta.

Para Luciana Tisser, psicóloga da infância e adolescência e doutora em neurociências, não há uma idade certa para ter acesso ao celular, mas o indicado é postergar o máximo possível o acesso nessa idade. Na adolescência, porém, deve ser considerada a importância da tecnologia na sociabilidade.

– Um adolescente tem hoje uma interação importante pelo celular, que é uma ferramenta da construção da própria identidade. Proibir é deixá-lo de fora do seu grupo, o que também é prejudicial. O ideal é educar para o uso, porque a tecnologia não deixará de existir – pontua.

Ricardo Lugon Arantes, psiquiatra da infância e adolescência e professor da Universidade Feevale, diz ser preciso fugir da polarização de "celulares são monstros" contra "celulares são o futuro da geração".

– A discussão não precisa ser a idade, mas, isso sim, sobre enfrentar um modo de viver, de experimentar recompensas intensas e em curto prazo sem a mediação de outras pessoas, o que tem afastado todos, e não somente as crianças, de compartilhar momentos não mediados por telas – argumenta.

O telefone na sala de aula

Daiane Grassi, pedagoga e consultora em educação e tecnologia, acrescenta que celulares podem atrapalhar no ensino, mas defende posicionamento contrário à proibição em sala de aula. Para ela, o diálogo deve ser adotado por pais e escolas, com cuidados ao horário e ao tempo de exposição:

– Precisa ser explicado para crianças e adolescentes que temos hora para tudo: para ouvir professores, para dialogar com colegas, para realizar pesquisas, usando ou não o celular. O limite é importante. É preciso que haja um trabalho de cultura e cidadania digital. As tecnologias estão aí e precisamos ensinar, aprender e construir boas práticas de uso.

O que os médicos recomendam

Psicóloga Luciana Tisser cita a recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) para o uso diário de telas, o que inclui a televisão:

- **Menores de dois anos:** nenhum contato com telas ou videogames
- **Dos dois aos cinco anos:** até uma hora diária
- **Dos seis aos 10 anos:** entre uma e duas horas
- **Dos 11 aos 18 anos:** entre duas e três horas

MATEUS BRUXEL

Raynne com as três filhas: muitos jogos, livros e revistas, além de patins, skates e bicicletas à disposição

Uma mãe em luta contra as telas

Parte da rotina de Raynne Guedes, 36 anos, é evitar a presença excessiva de telas na vida das três filhas – as gêmeas Maitê e Helena, de seis anos, e Laura, de 10. Desde o ano passado, as três meninas têm celulares e notebooks.

A utilização, porém, é regrada e há o acompanhamento dos conteúdos acessados.

Durante a semana, o celular pode ser usado apenas em atividades ligadas ao estudo. Os computadores são livres para tarefas do colégio, e a televisão fica ligada antes de o trio ir para a aula e, por alguns minutos, durante a noite.

Atividades presenciais suprem ausência do dispositivo

– Elas dizem que sou a pior mãe do mundo porque não deixo usar, mas cuidamos ao máximo para que seja o uso coerente e necessário, não para passar o tempo – comenta a moradora do bairro Teresópolis, na zona sul de Porto Alegre.

Raynne afirma que também busca ela própria não exagerar no uso de telas, para dar o exemplo às pequenas: em casa, utiliza o celular apenas quando necessário. Para suprir a ausência dos dispositivos na rotina das meninas, a mãe investe em atividades presenciais: jogos, livros, revistas e o incentivo ao desenho são alguns dos passatempos dentro de casa; na rua, as meninas têm skate, patins e bicicletas à disposição.

– É um processo necessário para que elas entendam que a tela é prejudicial em alguns momentos, mas também é uma grande aliada quando bem utilizada – resume a mãe.

VIDA

ZERO HORA, CADERNO VIDA,
SÁBADO E DOMINGO,
29 E 30 DE JUNHO DE 2024
Nº 1.702

OLGA YASTREMSKA, ADOBE STOCK

Barrinhas de proteína podem ter excesso de açúcar, saborizantes e gordura hidrogenada

Existem mocinhos e vilões?

Quantidade e frequência de consumo influenciam no "caráter" de um alimento

Yasmim Girardi
yasmim.girardi@zerohora.com.br

Pão francês ou integral? Refrigerante zero ou normal? Todo mundo já ouviu que essa comida engorda ou aquela ajuda a emagrecer. Por isso, é comum que as pessoas fiquem na dúvida sobre quais são as melhores opções para a saúde.

Classificar alimentos como bons ou ruins é uma prática comum. Nutricionistas dizem que esse dualismo não é prático, pois quantidade e frequência de consumo são essenciais para definir o quanto um alimento é prejudicial ou benéfico. Ingredientes presentes na composição também devem ser avaliados.

Segundo especialistas, não há vilões e mocinhos na nutrição, já que os alimentos podem ser encaixados em diferentes dietas. O importante é cuidar os excessos e evitar os ultraprocessados.

Na internet, alguns alimentos, como as barrinhas de proteína, ganham fama positiva, enquanto outros, como o arroz, começam a ser evitados a todo custo. Nutricionistas pontuam que alguns aspectos precisam ser considerados antes de definir se um produto deve ser consumido com mais frequência ou excluído da dieta. Entre eles, estão fatores como nível de processamento e a quantidade de aditivos químicos presentes na lista de ingredientes. Produtos com poucas calorias ou sem açúcar nem sempre são as opções mais saudáveis.

CONTINUA NA PÁGINA 4 ›

Esta coluna contém informação e opinião

J.J. Camargo

J.J. Camargo é cirurgião torácico, diretor do Centro de Transplantes da Santa Casa de Porto Alegre e membro titular da Academia Nacional de Medicina
jjcamargo.vida@gmail.com - Instagram: @jjcamargo.cxtoracica

MATEUS BRUXEL, BD, 05/06/2024

Barro tomou conta de casa em Eldorado do Sul

De mal com a natureza

A duras penas, aprendemos que nem tudo o que acontece pode ser explicado pela ecologia

"Proteja a natureza, mas não espere que ela retribua."
(placa remanescente numa ilha do Pacífico varrida por tsunami)

Durante uma catástrofe, sempre me impressionou o caráter absolutamente aleatório da seleção das vítimas, muitas vezes deixando naqueles que sobreviveram sem sequelas uma sensação subliminar de "culpa", especialmente porque a população mais atingida é, claramente, a que tem menos recursos para saltar obstáculos e recomeçar.

Quando a crise foi sanitária, a distribuição do sofrimento, ainda que mais equânime na origem, logo adiante restabeleceu o desequilíbrio, quando a boa condição econômica dos privilegiados permitiu socorro hospitalar em unidades de terapia intensiva mais sofisticadas, onde as mortes evitáveis puderam ser evitadas.

Mas como o tema da desigualdade se presta para todo tipo de discurso, seja ele solidário, assertivo, hipócrita ou demagógico, vamos tratar de depurá-lo, eliminando o viés político, com o objetivo primordial de isenção.

No intuito de entender um pouco mais as razões do acontecido, surpreende a abundância do inexplicável, pois quase nada se encaixa quando se evocam as causas da catástrofe climática. E que foram, segundo os entendidos, terrivelmente negligenciadas, apesar de facilmente identificados pelos profetas do acontecido como fatores predisponentes. Claro que ninguém se deu ao trabalho de explicar por que um fenômeno idêntico ocorreu em 1941, quando nenhum dos tais agentes causais estava presente e a natureza ainda não tinha os ranços atuais de vingança. Naquele tempo em que a gente, com a inocência desprotegida, até considerava o ruído da chuva como um doce entorpecente dos céus.

> **O tema da desigualdade se presta para todo tipo de discurso.**

A esperança fantasiada

A duras penas aprendemos que nem tudo o que acontece pode ser explicado pela ecologia. Verdade que nos tornamos mais prevenidos, dispondo de recursos técnicos mais sofisticados, que permitem, por exemplo, saber que em um determinado dia da semana próxima, entre 12h e 14h, vamos ter, finalmente, sol. O que, francamente, quase esquecemos do quanto era bom.

Treinado a cuidar de pessoas que sofrem, me limito a tentar entender de onde elas tiram tanta submissão. Persistem batalhando pela sobrevivência, mesmo depois de ter perdido a casa em setembro do ano passado, buscado força para reconstruir e mobiliar, e neste maio que não precisava ter existido ver outra vez tudo ser arrastado pela correnteza, levando de roldão tudo o que tinha comprado em prestações que terão que ser pagas duas vezes para continuar não tendo um cantinho para onde voltar. E ainda encontram motivação para acordar pela manhã na casa emprestada do familiar e sair para o trabalho, com a esperança, fantasiada de certeza, de que as coisas finalmente irão melhorar.

CONEXÃO DIGITAL
Aponte a câmera do celular para QR Code e leia colunas anteriores

Rogério Mengarda
Diretor Clínico OdontoMengarda & CEO SmileSeniorBrasil
Harvard OPM
Doutorado em Clínica Odontológica
Mestre e Especialista em Implantes Dentários
MBA em Gestão de Clínicas e Hospitais

INFORME COMERCIAL

Não tenha medo de sorrir!

Dr.RogerioMengarda
@odontomengarda
www.odontomengarda.com

Se sorrir faz tão bem para o corpo e para a alma, por que algumas pessoas têm trauma de sorrir? Será apenas uma "vergonha boba" ou realmente existem motivos para tal medo?

Não podemos determinar qual medo é válido e qual não é, certo? Aliás, cada trauma traz consigo uma vasta quantidade de experiências ruins, impactando a percepção sobre a vida ou sobre si próprio e gerando uma carga emocional negativa muito forte e dolorida.

A perda dos dentes e as infecções na gengiva são grandes fatores que contribuem para aumentar o medo e a vergonha de sorrir. Mas calma, assim como os demais problemas da vida, um sorriso disfuncional também tem solução.

Um sorriso alinhado com dentes brancos e tamanho proporcional são características de um sorriso funcional. Porém, antes, quero te explicar o que é um sorriso funcional: o sorriso funcional é aquele que cumpre bem com as suas funções (mastigação, fala e respiração), além de ser esteticamente harmônico.

Canva

Lembre-se: sorrir é uma dádiva humana

Isso porque o sorriso é responsável tanto por um boa autoestima e autoconfiança quanto por uma boa saúde bucal. A perda de dentição, por exemplo, é um fator que prejudica significativamente a saúde, já que atinge o desempenho da mastigação, da fala e, principalmente, da autoestima.

Técnicas de reabilitação oral, que, por exemplo, lançam mão de implantes dentários são recomendadas para quem está sendo acometido pela perda de dentes. Atualmente, os procedimentos estão cada vez mais seguros, rápidos e eficazes.

Para aqueles que têm receio de que o tratamento seja demorado ou caro, posso assegurar que a tecnologia está a favor. Isso porque a cada ano, desenvolve-se a aprimora-se novas tecnologias, tornando o processo todo ágil e garantindo mais qualidade de vida e conforto aos pacientes.

Por isso que eu sempre falo, é possível sim (re)conquistar um sorriso harmônico, eliminando o medo de sorrir.

Ano passado uma paciente muito querida, a Dona Nadir buscou a OdontoMengarda para implantar seus dentes perdidos já há algumas décadas. Essa paciente é uma senhora de quase 70 anos super alto astral, mas que estava passando por mudanças na vida.

Dona Nadir é bastante vaidosa e, assim como muitas mulheres, se preocupa com sua aparência física. Ela chegou em meu consultório relatando "Doutor Rogério, eu estou ficando mais velha e eu estou muito preocupada, pois não quero me tornar aquela senhora que tira a dentadura antes de dormir. Eu quero dentes com aspectos mais naturais, mas tenho muito medo do implante".

Então, expliquei para ela o quão benéfico é o restabelecimento de um sorriso funcional e ela realizou seu sonho, deixando para trás aquela prótese removível que tanto à deixava de baixo astral.

Então meu amigo e minha amiga... seu sorriso está funcional?

O que você deve cuidar na comida

Alimentos tidos como benéficos escondem ingredientes que não são saudáveis. E supostos vilões podem não fazer tão mal

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde, a alimentação ideal deve ser baseada em alimentos naturais e minimamente processados, como frutas, verduras, legumes, cereais integrais e leguminosas. Para Vanessa Parmigiani, nutricionista e influenciadora digital, outros alimentos podem compor a dieta para aumentar a adesão dos pacientes:

– Nenhum alimento deve ser proibido. Sempre podemos encaixar em uma dieta se for algo que o paciente gosta muito e não abre mão. Se a dieta não tiver adesão, não adianta nada. É melhor ter uma dieta que a pessoa consiga fazer, mesmo não sendo a ideal, do que ter uma dieta que é perfeita no papel, mas o paciente não consegue realizar.

Criticado por muitos anos, o pão francês é um dos alimentos que costumavam ser considerados como vilão. No café da manhã ou no lanche da tarde, era comum que o cacetinho fosse substituído por uma das várias opções de pão integral encontradas nos supermercados. A rixa entre os tipos de pão é antiga e, nas redes sociais, é possível encontrar defensores dos dois lados.

Carla Piovesan, nutricionista e professora do curso de Nutrição da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), comenta:

– O pão francês pode ser uma receita simples, de farinha, água e sal. Enquanto o pão com apelo integral pode ter uma lista gigantesca de ingredientes, com saborizantes, adoçantes e aditivos que nós nem entendemos o que são. Esses pães acabam sendo vendidos com o apelo de serem mais saudáveis e, na verdade, não são.

Cada pessoa tem uma necessidade energética diária específica, que é determinada por fatores como idade, sexo, peso, altura, nível de atividade física e metabolismo basal. Dentro dessa quantidade de calorias, Carla garante que é possível encaixar tanto o cacetinho quanto o pão integral. Para um paciente que busca perder peso, por exemplo, as duas opções podem funcionar. O importante é que os acompanhamentos do pão e as outras refeições também estejam alinhadas ao objetivo.

– Em questão de ingredientes, o pão francês é mais saudável do que um pão industrializado. Mas é um pão de farinha branca, então não vai ter tantos benefícios para o nosso corpo. Por isso, é sempre bom conciliar esse pão com ovos, frango ou vegetais, para que a absorção seja mais lenta, gerando saciedade por mais tempo após a refeição – recomenda Vanessa.

O arroz no banco dos réus

O arroz é outro alimento que, por ser rico em carboidratos, ganhou fama de vilão. Amplamente cultivado e consumido no Brasil, é uma fonte de aminoácidos essenciais e minerais. Algumas dietas, comumente divulgadas na internet, aconselham diminuir ou até mesmo cortar totalmente o consumo de arroz e de outras fontes de carboidrato, como macarrão e pão. São as chamadas dietas low carb. Mas alimentos ricos em carboidratos podem ser importantes para manter a energia e o funcionamento do metabolismo em dia.

– Essas dietas de baixo ou nenhum carboidrato são conhecidas como estratégias de emagrecimento. A pessoa restringe muito o carboidrato e pode até ter perda de peso, mas, com o tempo, se não tiver uma reeducação alimentar, pode ter efeito rebote. A restrição pode resultar em alterações de humor, falta de força e energia – diz Tiffany Prokopp Hautrive, nutricionista e professora adjunta do departamento de Nutrição da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA).

> “Dietas de baixo ou nenhum carboidrato são conhecidas como estratégias de emagrecimento. A pessoa pode até ter perda de peso, mas, com um tempo, se não tiver uma reeducação alimentar, pode ter efeito rebote. A restrição desse carboidrato pode resultar em alterações de humor, falta de força e energia.”
>
> **Tiffany Prokopp Hautrive**
> *Nutricionista e professora adjunta da UFCSPA*

Alerta sobre as redes sociais

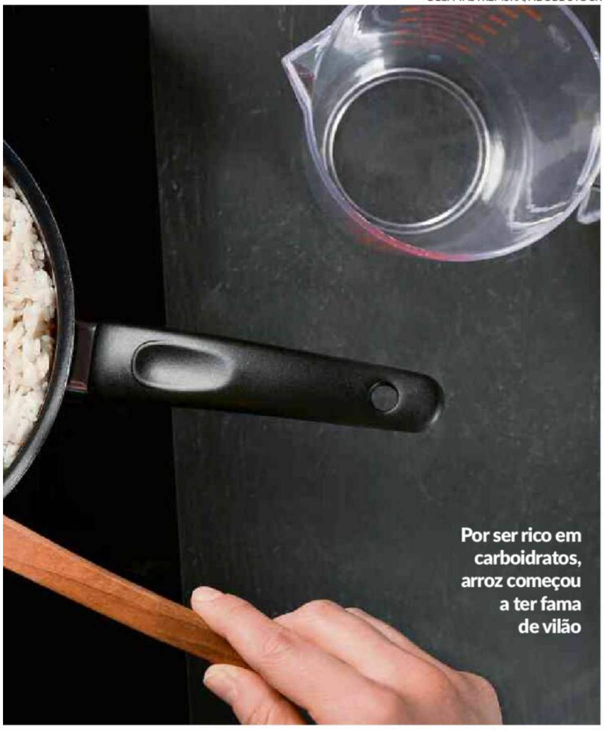
Há uma grande quantidade de informações sobre nutrição, dietas e alimentos disponíveis nas redes sociais. Os usuários compartilham dicas, receitas, planos alimentares ou curiosidades sobre produtos alimentícios. No entanto, nem todas as informações divulgadas são baseadas em estudos científicos ou opiniões profissionais, podendo ser equivocadas.

– Para driblar a desinformação, a população deve buscar fontes confiáveis de informações, como os sites e contas de órgãos de saúde pública, além de consultas a profissionais de saúde especializados da área, como nutricionistas – aconselha Tiffany.

Uma fonte segura de informações sobre alimentação, segundo as nutricionistas, é o Guia Alimentar para a População Brasileira. Disponível para download, o documento orienta como escolher os alimentos e montar refeições balanceadas. Para objetivos específicos, como dietas para controlar o colesterol ou a diabetes, por exemplo, o ideal é consultar um profissional de saúde.

OLGA YASTREMSKA, ADOBE STOCK

OLGA YASTREMSKA, ADOBE STOCK



Por ser rico em carboidratos, arroz começou a ter fama de vilão

De olho nas embalagens

Estar atento aos avisos das embalagens e ler os ingredientes dos alimentos é uma prática importante para quem deseja ter uma alimentação saudável e consciente. Os rótulos fornecem informações detalhadas sobre a composição do produto, incluindo açúcares, gorduras, sódio e outros componentes que podem ser prejudiciais à saúde se consumidos em excesso.

A nutricionista e professora Carla acha importante prestar atenção na quantidade de aditivos químicos na composição dos produtos alimentícios. Substâncias como acidulantes, xaropes, corantes, saborizantes e aromatizantes devem acender um sinal de alerta no consumidor. Muitos desses ingredientes são sintéticos e podem estar associados a reações alérgicas e intolerâncias alimentares, entre outros efeitos adversos.

– Não podemos julgar o alimento só pelo que o marketing nos conta, precisamos ler os ingredientes. É importante estar atento à presença de xaropes de glicose ou frutose, estabilizantes e açúcar invertido, que é um açúcar com a molécula modificada para ficar mais doce – comenta.

Carla pontua, ainda, que esses aditivos costumam estar presentes em alimentos ultraprocessados. Práticos e prontos para o consumo, esses produtos fazem parte da realidade de muitos brasileiros. Um estudo publicado em fevereiro no The BMJ, periódico científico do Reino Unido, apontou que os salgadinhos, biscoitos, refrigerantes e outros itens dessa categoria estão diretamente associados a 32 efeitos prejudiciais à saúde, incluindo um maior risco de doenças e morte precoce.

– O açúcar é visto como um vilão, mas ele não é. É um ingrediente que pode servir para fazer um pão, para transformar milho em um bolo. O excesso é que faz mal. Mas vemos pessoas com medo extremo do açúcar dando produtos ultraprocessados e cheios de adoçante para crianças. Estão com medo da coisa errada – diz a professora da PUCRS.

Verificar as informações nutricionais, como quantidade de calorias, de açúcar, sódio e gorduras, também pode ajudar a escolher os melhores produtos para objetivos específicos. Pessoas que buscam aumento de massa muscular precisam de quantidades diferentes de proteína do que aqueles que querem emagrecer, por exemplo.

– O primeiro ingrediente da lista é sempre o que tem mais. A lista segue uma ordem decrescente, vai indo do que tem mais para o que tem menos. Então, quando pegamos um produto que o primeiro ingrediente é açúcar, significa que o que mais tem naquele produto é açúcar – explica Vanessa.

> “Não podemos julgar o alimento só pelo que o marketing nos conta, precisamos ler os ingredientes. É importante estar atento à presença de xaropes de glicose ou frutose, estabilizantes e açúcar invertido, que é um açúcar com a molécula modificada para ficar mais doce.”
>
> **Carla Piovesan**
> *Nutricionista e professora da PUCRS*

> Nenhum alimento deve ser proibido. Nós sempre podemos encaixar as coisas em uma dieta se for algo de que o paciente gosta muito e não abre mão. É melhor ter uma dieta que a pessoa consiga fazer, mesmo não sendo a ideal, do que ter uma dieta perfeita no papel, mas que não tem adesão.”
>
> **Vanessa Parmigiani**
> *Nutricionista e influenciadora digital*

Classificação alimentar

- **IN NATURA:** obtido diretamente de fontes vegetais (plantas) ou animais (carnes) e que não sofreram nenhuma alteração. Entram nesta categoria folhas, frutas, verduras, legumes, ovos, carnes e peixes.
- **MINIMAMENTE PROCESSADOS:** foram submetidos a algum processo de corte, limpeza, congelamento, trituração e pasteurização. Lentilha, arroz, feijão, farinha de trigo e massas caseiras podem ser classificados assim.
- **PROCESSADOS:** receberam adição de sal, açúcar ou outro produto que torne o alimento mais durável ou atraente. Fazem parte desta lista alimentos como sardinha, atum, compotas de fruta e conservas de legumes.
- **ULTRAPROCESSADOS:** passaram por diversas alterações e contêm muitos aditivos e ingredientes industriais. São incluídos nesta categoria biscoitos recheados, refrigerantes, pizzas congeladas, nuggets e salsichas.

O apelo fitness

Nos últimos anos, o termo fitness ganhou força nas redes sociais. Costumeiramente utilizada para definir comidas ou dietas consideradas adequadas para quem busca um estilo de vida mais saudável, a palavra vem do inglês e, em tradução livre, significa preparo físico. Nos supermercados e lojas, é possível encontrar muitos alimentos com esse apelo.

As especialistas salientam que alimentos vendidos como fitness, light, diet ou zero não necessariamente são mais saudáveis que aqueles que não têm essa denominação, uma vez que as listas de ingredientes ainda podem contar com açúcares, gordura saturada, sódio ou outros ingredientes que não são saudáveis. Entre esses produtos, alguns se destacam.

– Pensando em composição nutricional, essas bolachinhas fitness são muito parecidas com bolachas recheadas. Quando olhamos os ingredientes, encontramos farinha, açúcar, entre outros. As bolachas fitness não têm grandes benefícios em uma dieta. Às vezes a pessoa come um pacote achando que está ingerindo algo saudável e logo fica com fome, porque não é uma coisa que vai saciar – diz Vanessa.

Carla lembra de outros dois produtos bastante comuns: as massas wraps, comumente utilizadas como alternativa aos pães, e as barrinhas de proteína.

– Essas massinhas são vendidas como fininhas, leves, como uma opção fit ou light, mas têm gordura trans, ou gordura hidrogenada, que é como aparece na lista de ingredientes. E isso é prejudicial à saúde. Já as barrinhas de proteína chamam atenção por trazer um extra na quantidade de proteína, mas às vezes também trazem excesso de açúcar, saborizantes e gordura hidrogenada – diz a professora da PUCRS.

No caso dos refrigerantes, o termo zero ou diet também acaba influenciando as pessoas. Refris zero, ou sem açúcar, recebem adoçantes artificiais, como aspartame ou sucralose, e não contêm calorias. Em contraste, refrigerantes normais contêm açúcares adicionados e podem ser mais calóricos. Quando comparados, os rótulos das duas opções costumam ter muitos ingredientes em comum, como corantes, acidulantes e aromatizantes.

– Se a intenção é diminuir as calorias ou evitar o açúcar, trocar o normal pelo zero é uma opção. Mas se a intenção é cuidar da saúde, é melhor tomar água, porque o refrigerante, por si só, não é saudável – defende Tiffany, da UFCSPA.

Por que fugir dos ultraprocessados

Esses alimentos podem iludir dando praticidade para os idosos, mas são cheios de sal, açúcar e gordura e pobres em fibras, vitaminas e minerais, alertam nutricionistas

MAHI, STOCK.ADOBE.COM

Biscoitos industrializados têm sabor realçado, o que atrai o paladar

Larissa Roso
larissa.roso@zerohora.com.br

Se as suas refeições incluem pizza ou lasanha congelada, embutidos como salsicha, presunto, mortadela e salame, macarrão instantâneo, bolachas salgadas ou doces, é hora de pensar em alternativas mais saudáveis. Sua justificativa pode ser a de que prefere praticidade nesta fase da vida, principalmente se passou décadas responsável pela cozinha, mas é possível substituir os chamados ultraprocessados e se alimentar melhor sem esforço demasiado.

Ultraprocessados são cheios de sal, açúcar e gordura. Além dos que foram citados acima, inclua nessa relação produtos como barrinha de cereal, refrigerante, suco de caixinha e sopa pronta em pó. Eles podem iludir dando a praticidade que você deseja ter na aposentadoria, mas são nutricionalmente pobres em componentes como fibras, vitaminas e minerais, alerta a nutricionista Flávia Porto Wieck, mestre em Gerontologia Biomédica e professora da Unisinos.

– Nosso organismo não foi preparado para metabolizar tantos aditivos químicos. "Então quer dizer que nunca mais posso comer um ultraprocessado?" Pode, mas não pode comer só ultraprocessados – orienta Flávia.

Características do envelhecimento, como a perda do paladar, facilitam que o idoso recorra a essas más opções. Como os ultraprocessados têm o sabor realçado, tornam-se atrativos.

– As papilas gustativas dos idosos já estão mais desgastadas. Se você tomar suco de caixinha todo dia, quando tomar o natural não vai sentir o sabor – compara a nutricionista Vanille Pessoa Cardoso, diretora da Associação Brasileira de Nutrição (Asbran) e professora da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), na Paraíba.

Também é típica do avançar da idade a digestão mais lenta, que pode, a exemplo da perda da dentição ou de próteses mal ajustadas, dificultar a mastigação de carnes. A redução da autonomia para ir às compras e preparar os alimentos é outro ponto que realça a praticidade de produtos congelados ou embalados.

Idosos também costumam ter doenças crônicas como diabetes ou hipertensão, e a ingestão de ultraprocessados pode piorar esses quadros, além de serem prejudiciais no controle da fome e da saciedade e induzir ao consumo excessivo.

Variedade necessária

Fugir da chamada monotonia alimentar é um desafio a ser superado sem que se recorra aos ultraprocessados. Na terceira idade, é comum o hábito de um jantar mais leve que, muitas vezes, se assemelha ao lanche da tarde ou ao café da manhã. Como consequência, o idoso repete a combinação de café com leite e pão pela manhã, de tarde e à noite. No consultório, Flávia faz sugestões:

– Quem sabe jantar café com leite e pão cinco vezes na semana, não sete, e tomar uma sopa nas outras duas vezes? Pedir para alguém preparar a sopa, congelar. Mudar o pão. Colocar alguma proteína ou vegetal, fazer um sanduíche quente com alguma carne ali dentro. Já é uma melhora.

Em muitos casos, a solução é contar com alguém que venha em casa periodicamente para cozinhar e congelar a comida em porções é a solução de muitos casos.

– Temos que cuidar melhor dos nossos idosos, dar suporte, falar sobre cuidado, entender que essa população é a gente daqui a pouco. É uma faixa etária vulnerável – destaca Vanille.

Organize-se para comer bem

Dicas da nutricionista Lisete Griebeler Souza, presidente da Associação Gaúcha de Nutrição (Agan) e consultora da Asbran:

- Coma comida de verdade: arroz, feijão, carne, verduras, frutas e legumes.
- Fazer compras com frequência e manter variedade de itens na geladeira são iniciativas que contribuem para que você não ceda aos ultraprocessados quando estiver com a urgência da fome.
- O hábito pode levar à monotonia alimentar. Café com leite e pão não devem ser repetidos no café da manhã, no lanche da tarde e no jantar. Essa combinação convida à ingestão de ultraprocessados como presunto, salsicha, bolachas e bolos prontos.
- Se preferir uma refeição mais leve à noite, considere sopas caseiras.
- Caso a escolha para o cardápio da noite seja sanduíche, incremente com uma proteína (ovo, sobra de carne ou frango do almoço, atum).
- Procure congelar porções da comida preparada para as refeições principais.
- Informe-se sobre congelados e marmitas saudáveis em supermercados ou pequenos negócios, muitas vezes tocados por nutricionistas.
- Troque os sucos de caixinha por sucos preparados com polpa congelada de frutas.

Esta coluna contém informação e opinião

Drauzio Varella

Médico, cientista e escritor

Um tiro no pé

Reduzir o orçamento do Ministério da Saúde sem definir as áreas que vão sofrer cortes é irresponsabilidade

DUDA FORTES, BD, 10/04/2024

Acabar com o Mais Médicos seria abandonar milhões à própria sorte

O corte das verbas da saúde e da educação voltou a ser discutido no ambiente político. Não é novidade, acontece sempre que fica difícil acertar as contas públicas.

Embora ignorante em assuntos da economia, sei que equilibrar as contas do governo é muito importante. O problema é que reduzir o orçamento do Ministério da Saúde sem definir as áreas que vão sofrer cortes é irresponsabilidade.

Os sanitaristas e todos os que se interessam por saúde pública são unânimes em reconhecer que o SUS padece de subfinanciamento crônico. Investimos em saúde 9,8% do PIB, número compatível com aqueles dos países da OCDE. No caso deles, no entanto, o sistema público recebe 70% a 80% do investimento total, enquanto aqui a parcela é de apenas 40%. Os 60% restantes ficam por conta das famílias: pagamento de convênio, consultas particulares e medicamentos, entre outros. Quer dizer, os 150 milhões de brasileiros mais pobres que dependem exclusivamente do SUS têm acesso a menos da metade dos recursos. Nesse quesito, perdemos também para o Chile e a Colômbia.

Para cada U$ 1 investido pelo governo, as famílias brasileiras desembolsam U$ 1,13. Em Portugal a relação é de 1 para 0,58, no Reino Unido, 1 para 0,20.

Embora haja espaço para melhorar a gestão, combater o desperdício e a corrupção, é claro que o SUS não conseguirá lidar com novas perdas orçamentárias sem interromper serviços que presta aos mais desfavorecidos. Por essa razão, os digníssimos representantes do povo na Câmara e no Senado que propõem reduzir o orçamento do Ministério da Saúde têm o dever moral de assumir a responsabilidade de declarar quais serviços o SUS será obrigado a cortar. Suponho que os senhores conheçam os principais programas do nosso sistema de saúde.

Qual das vacinas devemos suspender: sarampo, difteria, tétano, covid, poliomielite?

Temos o maior programa público de imunizações do mundo, o PNI. Qual das vacinas devemos suspender: sarampo, difteria, tétano, covid, poliomielite?

A incorporação ao PNI das vacinas contra o vírus sincicial respiratório que tantas internações e mortes provoca em crianças e adultos, a vacina trivalente contra influenza, contra o vírus Chikungunya e o meningococo tipo B vai nos custar cerca de R$ 3 bilhões.

Podemos economizar esse dinheiro, claro, mas quanto gastaremos com as internações hospitalares para tratamento das complicações pulmonares do sarampo, da gripe, do vírus sincicial e com as afecções reumatológicas provocadas pelo vírus Chikungunya? Quanto sofrerão os que caírem doentes por falta de vacina? Esquecemos das mortes que ocorreram antes da vacinação contra a covid?

Vamos reduzir o número de médicos, enfermeiras e de agentes comunitários que batem de porta em porta para levar cuidados de saúde a cerca de 160 milhões de brasileiros? Reconhecido pela OMS, como um dos maiores programas de saúde pública do mundo, o Estratégia de Saúde da Família nos custa R$ 20,6 bilhões por ano. Economizar essa quantia não será um tiro no pé? Quanto custarão as internações por problemas que poderiam ser resolvidos pela atenção primária, a baixo custo?

Onde mais poderíamos economizar? No programa de distribuição de medicamentos contra o HIV, que revolucionou o combate a epidemia no Brasil? Nas equipes do Resgate, que prestam atendimento às emergências nas cidades brasileiras? Suspender o Programa Brasil Sorridente, que acaba de ser retomado a um custo anual de R$ 10,7 bilhões? Vamos preservar dentes íntegros só na boca dos que têm dinheiro para ir ao dentista? Dar fim ao Farmácia Popular e deixar pessoas com diabetes e pressão alta correr risco de ataque cardíaco, AVC, insuficiência renal e cegueira? Acabar com o Mais Médicos e abandonar à própria sorte milhões de brasileiros dos rincões mais distantes?

Por acaso, os senhores que pretendem cortar recursos do Ministério da Saúde lembram que o SUS é o maior programa de distribuição de renda do país, diante do qual o Bolsa Família não passa de uma pequena ajuda?

Diminuir os recursos do sistema único significa aumentar a concentração de renda que envergonha todos nós. Como disse Eugenio Vilaça Mendes, um dos sanitaristas que mais conhece o SUS: “A sociedade ainda não fez a opção definitiva sobre o nosso modelo de assistência à saúde. Dessa opção depende estabelecer o quanto estamos dispostos a pagar por ele”.

CONEXÃO DIGITAL
Aponte a câmera do celular para QR Code e leia colunas anteriores

A cada 15 dias, Drauzio Varella escreve neste espaço. Nas outras datas, artigos sobre saúde (física ou mental), bem-estar e comportamento podem ser publicados nesta página. Os textos devem ter de 4.200 a 4.400 caracteres. Escreva para ticiano.osorio@zerohora.com.br

+ Saúde

Transtornos por uso de álcool

Médicos escrevem sintomas, riscos e tratamento

Flávio Pechansky* e
Sérgio de Paula Ramos**

"O uísque é o melhor amigo do homem. É um cachorro engarrafado." **(Vinícius de Moraes, que morreu cedo por conta do alcoolismo)**

A Organização Mundial de Saúde (OMS) revela que a cervejinha, propagandeada como inocente, não é assim tão inofensiva. Entre 10% e 12% da população torna-se dependente do álcool. Em 2023, 20,8% dos adultos do Brasil tiveram motivos para parar de beber por abusar ou por depender do álcool.

O beber abusivo está associado a mais de 200 doenças e aumenta o risco de câncer, além de ser o principal fator em 5,3% das mortes. Também está associado a mortes e a colisões no trânsito, além de contribuir para homicídios e para suicídios.

Não tem cor ou raça

A impressão social é que o alcoolismo é mais frequente nas camadas menos favorecidas. No entanto, é democrático. Existe em todos os níveis sociais e em todas as raças. Mas sua expressão na população é desigual, pois o acesso à saúde é difícil para muitos, gerando distorções – como tratamentos sem comprovação científica.

Falta conscientização

Mesmo sendo a doença psiquiátrica mais prevalente, o alcoolismo não tem no Brasil o seu "mês com cor", como o câncer de mama (Outubro Rosa) ou de próstata (Novembro Azul), talvez pelo fato de que a massiva propaganda feita pelas cervejarias induza a população a pensar que todo mundo bebe e que não há chance de se divertir sem bebidas alcoólicas. Isso não é verdade. Se, por um lado, 20,8% da população tem problemas porque bebe, por outro, 56% declara-se abstêmia ou bebe menos de uma vez por mês.

O que caracteriza o uso nocivo

Trata-se do comprometimento da capacidade de controlar o consumo de bebidas alcoólicas. Como consequência, surgem problemas clínicos ou mentais.

Tipicamente, esses bebedores, quando começam a ingerir bebidas alcoólicas, tornam-se imprevisíveis. Em muitas ocasiões, bebem e nada acontece; mas, em outras tantas, geram problemas.

Quando esse beber torna-se mais frequente, ou mesmo contínuo, surge a dependência de álcool, que se caracteriza pelo forte desejo de beber, também conhecido por fissura por beber. Com isso, a ingestão das bebidas alcoólicas ganha relevância, em detrimento de outras atividades, e persiste, apesar dos danos.

Com a continuidade do consumo, a dependência vai se instalando. Pode ocorrer de o bebedor ir ficando mais "forte" para o beber. Trata-se do aumento da tolerância. Outro evento frequente é o desconforto quando o consumo é diminuído ou mesmo cessado. Insônia e irritação tornam-se frequentes e completam o quadro.

Abordagem terapêutica atual

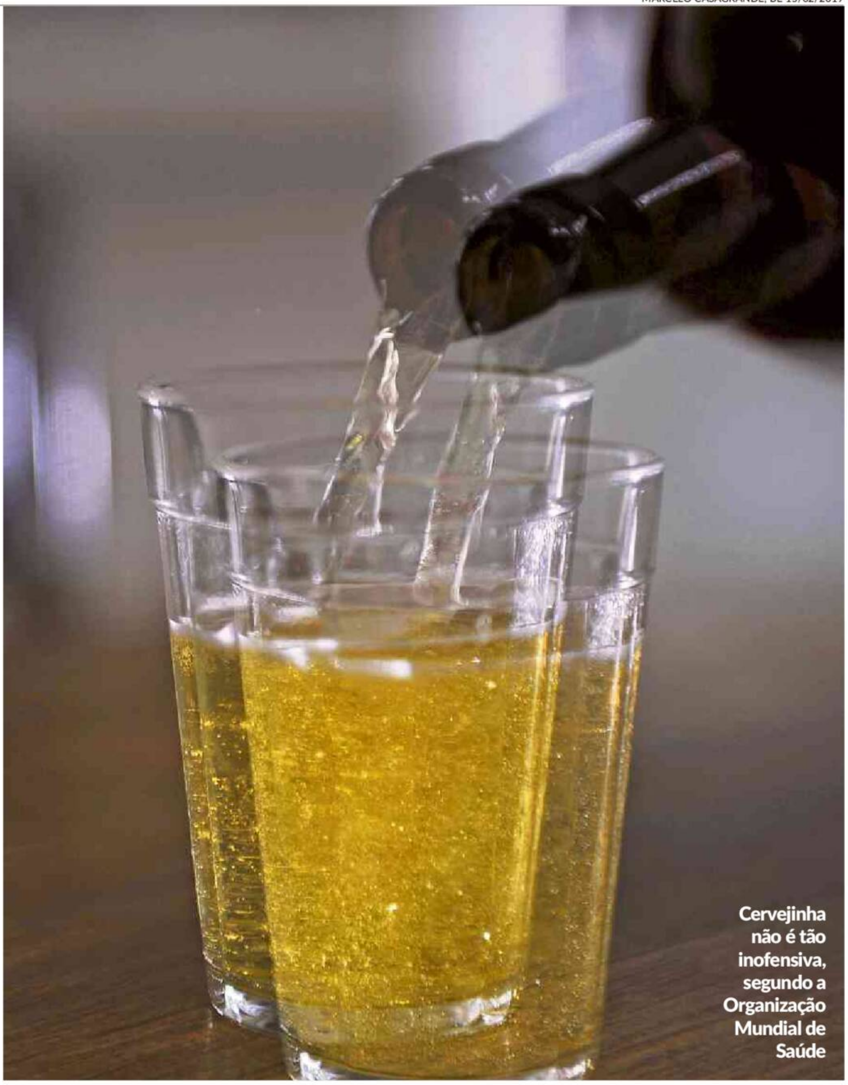
A medicina ainda não tem a pílula da moderação, que possibilite ao paciente satisfazer-se com pouco álcool. Os tratamentos visam ajudá-lo a se abster em definitivo. Nem sempre isso é obtido no início do tratamento, porém é ilusão injustificada a ideia de que esses pacientes conseguirão aprender a beber ou a controlar o consumo de álcool.

O tratamento inicia com o diagnóstico correto, não só do estágio do alcoolismo, mas da coexistência ou não de comorbidades, como os transtornos de humor e de ansiedade. Nesses casos, tratam-se ambas as patologias simultaneamente. O paciente deve saber que, para tratar as comorbidades, as medicações perdem sua potência quando bebidas alcoólicas são consumidas.

Uma vez desintoxicado (em casa ou em uma clínica, de acordo com a gravidade), estão indicadas entrevista motivacional, técnicas de prevenção de recaída e terapias cognitivo-comportamentais. A frequência aos grupos de Alcoólicos Anônimos (AA) é sempre indicada, pois sustenta a abstinência em uma atmosfera tão segura e privativa quanto o consultório médico.

Se Vinícius tivesse tratado corretamente seu alcoolismo, teríamos podido aproveitar mais sua genialidade. ▬

MARCELO CASAGRANDE, BE 15/02/2019



Cervejinha não é tão inofensiva, segundo a Organização Mundial de Saúde

> "Mesmo sendo a doença psiquiátrica mais prevalente, o alcoolismo não tem no Brasil o seu "mês com cor".

CONEXÃO DIGITAL
Não existe nível seguro de consumo de álcool, alerta a OMS

* Psiquiatra, professor titular da Faculdade de Medicina da UFRGS
** Psiquiatra e psicanalista, membro titular da Academia Sul-Rio-Grandense de Medicina

Parceria com a Academia

Este artigo faz parte da parceria firmada entre ZH, GZH e a Academia Sul-Rio-Grandense de Medicina (ASRM). A estreia foi em março de 2022, com a reportagem "Câncer: do diagnóstico ao tratamento", e está na sua terceira temporada. Uma vez por mês, o caderno Vida vai publicar conteúdos produzidos (ou feitos em colaboração) por médicos integrantes da entidade, que completou 30 anos em 2020, conta com cerca de 90 membros de diversas especialidades (oncologia, psiquiatria, oftalmologia, endocrinologia, otorrinolaringologia etc.) e atualmente é presidida pela endocrinologista Miriam da Costa Oliveira, professora e ex-reitora da UFCSPA.

donna

ZERO HORA, CADERNO DONNA,
SÁBADO E DOMINGO,
29 E 30 DE JUNHO DE 2024

SAÚDE NOS DIAS FRIOS
COMO SE PREVENIR

TATIANA WESTON-WEBB
PREPARAÇÃO OLÍMPICA

CARTA DA EDITORA

renata.maynart@zerohora.com.br

Um mergulho nos jogos

Mesmo quem não é entusiasta de acompanhar o mundo dos esportes coloca os Jogos Olímpicos no calendário a cada quatro anos. Muito além das quadras, dos gramados e das águas, são histórias de superação contadas naqueles 17 dias em que todo o planeta se reúne para se emocionar.

Na onda do evento, que este ano terá como adicional o charme das ruas parisienses, conversamos com a surfista Tatiana Weston-Webb, que nasceu em Porto Alegre, nas bandas do Menino Deus, mas cresceu e ganhou o mundo a partir das ondas gigantes do Havaí. São 28 anos de praia, somando passagens pelo nosso Litoral e uma paixão especial pela Silveira, em Santa Catarina.

A competição de surfe será realizada no Taiti e será por lá que a guria com sotaque de gringa vai colorir a praia de verde e amarelo. Se Tati vai escrever seu nome entre os medalhistas nesta edição olímpica ainda não sabemos. Mas nas páginas de Donna, já conquistou o pódio com uma entrevista tranquila e *good vibes* com a repórter Letícia Paludo, na véspera de embarcar para a competição. Falou da preparação, de cuidados com pele e cabelo (o sol e o sal, amores e vilões na mesma medida) e a relação com o país natal, adicionando aquele toque de nostalgia gostosa. Como as melhores férias de infância de grande parte de nós que, mesmo passando bem longe das 10 primeiras do ranking mundial, também nos aconchegamos com o barulho das ondas do mar. ▬

Renata Maynart
Editora Donna

Agendonna

louisiane.cardoso@zerohora.com.br

UNIÃO DAS FEIRAS

Economia criativa

● Diversas feiras gaúchas se uniram e criaram a Associação das Feiras Unidas (AFU) na intenção de fortalecer o segmento e ganhar mais visibilidade e apoio em Porto Alegre. O grupo defende que os eventos fomentam a cultura e o turismo, gerando emprego e renda para artesãos, designers, produtores e criadoras independentes. Entre as feiras participantes estão Brick de Desapegos, Feira Mosaico, Coletivo de rua, Open Design, e muito mais. O lançamento do projeto será realizado no dia 11 de agosto. Saiba mais em @afupoa.

DIVULGAÇÃO

Grupo quer fortalecer o apoio para as feiras de rua na Capital

DUDU LEAL, DIVULGAÇÃO

Próxima edição será realizada em junho de 2025

RS MODA

Nova data

● Por conta do momento de reconstrução no RS, a edição que ocorreria de 9 a 11 de julho será realizada entre 30 de junho e 2 de julho de 2025, no Pavilhão do Centro de Eventos Fiergs, reunindo palestras, desfiles e workshops. O evento promove moda independente, criativa e autoral com o objetivo de fortalecer a cadeia produtiva do setor e estimular novos negócios. Acompanhe o perfil no Instagram @rsmoda_.

AÇÃO SOLIDÁRIA

Vestidos exclusivos

● Segue até o dia 1º de julho, às 12h, o leilão beneficente do Atelier Carlos Bacchi para apoiar a recuperação do RS. Serão leiloados vestidos exclusivos doados pelas clientes da grife. O lucro arrecadado será destinado para iniciativas voltadas a ajudar comunidades afetadas pela enchente. Interessados em participar e dar seus lances nas peças podem acessar o site gringa.com.br.

Donna Beauty Pompéia

Em ritmo de arraial

Quem acompanhou as Gu em ritmo de arraial no último Sextou? A Alice Bastos Neves e a Kelly Costa arrasaram nas suas combinações da Pompéia.

A Alice optou pela sofisticação do preto: um short com meia-calça, blusa de gola alta de tricô e o clássico blazer de tweed da Autentique, marca exclusiva da Pompéia. Para completar, a bota cano alto adiciona charme e conforto.

Já a Kelly apostou nos tons terrosos. Com muita criatividade, ela escolheu uma camisa xadrez masculina – um truque de styling – para combinar com a saia de PU. O coturno no mesmo tom finaliza a produção com um toque de personalidade.

Confira a coleção da Pompéia no Shopping Iguatemi (Av. João Wallig, 1.800, 1º andar), de segunda a sábado, das 10h às 22h, e aos domingos, das 12h às 20h, no site lojaspompeia.com ou no APP. ▬

FOTOS @KELLYTDC E @ALICEBASTOSNEVES, REPRODUÇÃO, INSTAGRAM

Kelly e Alice apostaram em looks temáticos para o Sextou das Gu

Tons terrosos e o pretinho básico estão na coleção da Pompéia

LOJA APP SITE WHATS
Visite a Pompéia do Iguatemi, no 1º piso do shopping, e confira as novidades da coleção, em 5x sem entrada e sem juros no Cartão Pompéia.
pompéia
IGUATEMI

Tatiana Weston-Webb

Surfista brasileira

Em busca do pódio

Natural de Porto Alegre, a atleta fala da preparação para as Olimpíadas de Paris, da relação com o Brasil e dos sonhos que projeta para a vida pessoal e profissional

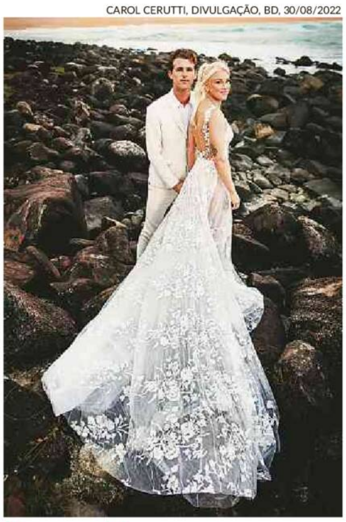
Letícia Paludo
leticia.paludo@zerohora.com.br

Está nas mãos de uma atleta metade gaúcha e metade havaiana uma das chances que o Brasil terá de conquistar a primeira medalha olímpica no surfe feminino. A surfista Tatiana Weston-Webb nasceu em Porto Alegre, no Hospital Mãe de Deus, mas com um mês de vida se mudou com os pais para o Havaí, onde cresceu nas águas cristalinas que cercam a ilha de Kauai. Nesse pedaço de paraíso transformou-se em uma das atletas da elite mundial do surfe atual – no momento em que escrevemos essa matéria, no final de junho, ela é a única brasileira entre as 10 melhores do mundo no ranking da Liga Mundial de Surfe (WSL).

Em um ótimo português, embora marcado por um "sotaque de gringa" do qual ela diz não gostar nem um pouco, a esportista de 28 anos confia que está surfando o seu melhor e que tem boas chances de subir ao pódio nas Olimpíadas de Paris, que começam no dia 26 de julho. A confiança tem razão de ser, já que o lugar onde as provas serão disputadas, a praia de Teahupoo, no Taiti, tem ondas que combinam com o seu estilo de surfar. A experiência também conta a seu favor, já que ela tem no currículo a participação nos Jogos de Tóquio (2020), em que avançou até as oitavas.

– Estou num ponto da carreira em que sou uma pessoa madura e já fiz algumas coisas bem legais. Estou feliz com o que já conquistei, mas ainda tem aquele gostinho de que posso fazer mais, sabe? Por isso estou com esperança de ir bem nas Olimpíadas. A medalha olímpica é um sonho muito grande e sinto muito orgulho de representar o nosso país – projeta.

CAROL CERUTTI, DIVULGAÇÃO, BD, 30/08/2022



Casamento

Tatiana e o surfista Jesse Mendes fizeram a cerimônia em Garopaba

O destino da surfista de cabelos quase brancos – naturais, mas ainda mais claros por causa do sol e do sal – começou a ser pintado de verde e amarelo pelos pais. Ela é filha da *bodyboarder* gaúcha Tanira Guimarães e do surfista inglês Doug Weston-Webb, casal que escolheu os EUA como lar, mas optou por ter os filhos no Brasil porque Tanira confiava mais nos médicos brasileiros. A proximidade de Tatiana com o país continuou durante a infância, quando veraneava no litoral gaúcho e catarinense, e se consolidou com o relacionamento com o surfista brasileiro Jesse Mendes. Os dois se casaram no papel em 2020 e, em novembro do ano passado, fizeram uma cerimônia em Garopaba (SC), na praia do Silveira.

– É um lugar que a gente realmente ama. Compramos um apartamento lá, porque planejamos ficar mais tempo por ali. É um paraíso, seguro e um lugar onde tenho muitas memórias. Cresci indo para lá – relembra.

Tati é uma guria bem família, dá para perceber. Durante a conversa por vídeo, diz que daria a vida pelo irmão, Troy Weston-Webb, e que fica no Kauai, no Havaí, com a família sempre que possível, ou, então, no Guarujá, litoral paulista, onde vive a família de Jesse. Conciliar a carreira de atleta de alto rendimento com a vontade de ser mãe é um dos temas que têm ocupado sua mente nos últimos tempos:

– Jesse e eu valorizamos o tempo com a família, então estamos querendo muito criar a nossa. Estou treinando forte e me sentindo ótima para continuar por mais uns anos. Quem sabe daqui a pouco vem um neném, se Deus quiser.

Um dia de trabalho na vida de Tatiana envolve desafios que a maioria das pessoas jamais vai encarar: como atravessar ondas que pesam toneladas, manter-se atenta para evitar o encontro com tubarões e, em breve, ser representante de uma nação inteira num evento global. No bate-papo a seguir, a surfista fala das suas estratégias para encarar essas provações e da sua relação com o mar, a família e o Brasil. ▬

Estou feliz com o que conquistei, mas tem o gostinho de que posso fazer mais

Infância

Tati já passou férias no litoral gaúcho com a sua família

ARQUIVO PESSOAL

"Acredita e vive no momento"

Qual é a sensação de ter marcado no calendário uma Olimpíada?

Tem mais pressão. É um evento que você realmente só tem uma chance a cada quatro anos. E, sendo uma atleta feminina, não sabemos quando a nossa carreira vai acabar, então vamos aproveitando ao máximo. Sei que tenho grandes chances porque é uma onda que normalmente vou bem. Trabalhei muito forte e vou seguir trabalhando.

O que espera encontrar no mar de Tahupoo?

É um ambiente incrível e fora do normal. Você fica um pouco em choque mesmo. A onda é pesada, linda, e tem um tubo para a esquerda em que fico de frente para a onda, o que me ajuda bastante.

O que passa na sua cabeça quando está lá, sozinha, esperando vir a onda?

Mesmo fazendo o trabalho de preparação mais forte possível para ficar pronta para aquele momento, querendo ou não, você depende do mar e da conexão com a natureza. É um esporte incrível porque você tem essa sincronia com o mar que é algo inexplicável. Por outro lado, quando você não está conectado com o mar, é horrível, o sentimento é de que você está batalhando contra o mundo inteiro. É difícil, a gente tem que manter o pensamento positivo e leve, porque o contrário pode afetar a sua sintonia com o mar.

É sobre aceitar que não tem como controlar tudo?

Exatamente, você não tem controle. Você só pode controlar a preparação antes e como se sente depois de uma derrota ou uma vitória.

Você lida bem com derrotas?

Depende. Algumas vezes acho difícil entender por que não deu certo, quando você trabalha tão forte. Mas em outras realmente dá para ver que você fez tudo que estava no seu poder, só que às vezes um detalhe favoreceu mais a outra menina na água. Aí você entende um pouquinho melhor.

Como foi a experiência em Tóquio?

Foi muito difícil porque foi um momento muito estranho na vida de todo mundo. Foi durante a pandemia da covid-19, então ninguém estava vivendo normalmente. Não aproveitei do jeito que poderia porque estava ainda com o pensamento na covid. Mas agora que já tive aquela experiência, estou me sentindo mais pronta.

TAUANA SOFIA, DIVULGAÇÃO

As carreiras no esporte em geral são curtas. O que você pensa sobre isso?

Vou gostar de surfar para sempre, é realmente algo que está dentro do meu coração. Cada vez que entro na água, seja surfando ou não, sinto um alívio, uma leveza na minha vida. Então acho que nunca vou deixar de gostar de surfar, mas só Deus sabe o que vem pela frente.

Como aprendeu a falar português?

Falava desde cedo com a minha mãe e escutava a minha família brasileira, cada vez que vinha para o país. Mas teve uma fase em que meu pai tinha que cuidar da gente e a minha mãe estava trabalhando, e como ele não aprendeu a falar português, não entendia nada do que a gente pedia. Daí minha mãe viu que não estava dando certo e parou de falar português. Mas quando comecei a namorar com o Jesse, em 2014, comecei a falar um pouco mais com ele. Quando soube que os pais dele não falavam nada de inglês fui falando do jeito que conseguia. Aos poucos fui me soltando, sou uma pessoa que não sente muita vergonha, então pensei "borá lá, vamos tentar".

Você comentou que quer ter filhos. Eles vão falar português e inglês?

Exatamente, senão eu vou ficar brava *(risos)*. Até porque tive que reaprender tudo de novo e foi horrível, sabe? Não gosto de ter sotaque de gringa e de não saber todas as palavras em português, então os meus filhos vão ter que aprender os dois.

Recentemente você e Jesse fizeram uma rifa com relação à enchente no RS. Como receberam a notícia do que estava acontecendo aqui?

Fiquei muito triste, o país já tem vários problemas, especialmente com violência, e ainda acontece uma coisa dessas. Nós não teríamos como fazer algo presencialmente, mas conhecemos algumas ONGs e algumas pessoas que estavam tentando ajudar, então doamos o máximo que conseguimos e, como temos como patrocinadora a Surfeeling, que é baseada no RS, fizemos uma rifa para ajudar, sorteando dois skates autografados.

Como são os cuidados com a pele, o cabelo, entrando no mar quase todo dia?

Para a pele é horrível e para o cabelo também *(risos)*. Passo protetor solar e depois tiro no final do dia. Para cuidar do cabelo, coloco condicionador antes de entrar na água e uso óleo para cuidar das pontas. São cuidados que nunca acabam. Tenho sobrancelha muito branca, então tenho que pintar para ficar mais escura, por isso todo mundo acha que o meu cabelo não é natural, mas é.

Como você cuida do corpo? Tem alguma preparação especial para as competições?

No momento estou equipada porque tenho o Comitê Olímpico Brasileiro atrás de mim, então a ajuda vem de todos os lados – médico, ginecologista, nutricionista, preparador físico, fisioterapeuta – eles cuidam muito bem de nós. Em termos da dieta a gente cuida porque tem que ter a imunidade lá em cima, porque é uma demanda muito grande.

Sua alimentação é focada em alimentos que dão energia?

Depende muito. Neste período em que estou treinando, mas não estou levantando muito peso, posso comer normal. Mas se estou na pré-temporada, tentando ganhar músculo, como mais proteína e mais carboidrato. Durante os eventos de surfe, gasto muita energia, então cerca de três dias antes da competição, aumento os carboidratos para manter a quantidade de proteína.

Onde você mais gosta de surfar no Brasil e no mundo?

No Brasil, gosto muito da Praia do Silveira, tenho muitas memórias boas, mas a onda que mais gosto de surfar é mais ao Sul, na Ferrugem. E no mundo, Teahupoo, no Taiti, e também Macaronis, na Indonésia. Sou abençoada por viajar o mundo e ver coisas incríveis.

Já teve algum acidente que te fez repensar a carreira?

Já tive uns que me deixaram pensando "caraca, quase morri agora" e daí

Cada vez que entro na água, sinto um alívio, uma leveza na minha vida

tenho que dar uma descansada. Mas medo mesmo é quando você está no mar grande e não tem muitas pessoas em volta, porque realmente a natureza faz o que ela quer.

Prefere que tenha outras pessoas surfando por perto?

Sim, pelo menos umas cinco pessoas. Às vezes tem ataques de tubarão e você precisa ter alguém do seu lado para ajudar, caso aconteça algo. E, por exemplo, uma questão de atleta feminina é a menstruação, e para ir surfar menstruada em um mar que tem tubarão, você tem que ficar esperta, não dá para ir sem ninguém do seu lado. Às vezes nem surfo quando estou menstruada. É raro não querer, mas nas vezes em que isso acontece, geralmente, é porque estou com cólica.

É verdade que o surfe é uma irmandade, que dentro da água um cuida do outro?

Sim, é muito verdade. Essa é parte mais irada do mundo do surfe, somos realmente uma família viajando juntos, especialmente os surfistas brasileiros.

Qual é o recado que você daria para a Tatiana do futuro, que vai estar estreando nos Jogos Olímpicos de Paris?

Falaria "Acredita e vive no momento, porque cada momento é uma benção".

Segurança

Tatiana destacou a necessidade de uma equipe por perto enquanto surfa

CONEXÃO DIGITAL
Aprenda técnicas do esporte através do surf training no QR code

ARQUIVO PESSOAL

TORWAIPHOTO, STOCK.ADOBE.COM

O ideal é esquentar a temperatura do banheiro ao invés da água do chuveiro

Para se cuidar **nos dias frios**

Hábitos comuns no inverno podem ser prejudiciais; confira recomendações para manter a saúde em dia na estação

A queda da temperatura é capaz de provocar diferentes alterações no organismo, que podem ser potencializadas a partir de hábitos comuns de serem iniciados ou deixados de lado no inverno. Por exemplo, quando o frio chega, é quase universal a escolha por um banho com a água muito quente ou deixar a higienização para o dia seguinte. Porém, ambas as opções trazem efeitos indesejados.

Para entender quais práticas podem ser prejudiciais e as recomendações para manter a saúde feminina em dia, Donna consultou a dermatologista Rosemarie Mazzuco, presidente da Sociedade Brasileira de Dermatologia no RS (SBD-RS), e a ginecologista Mona Lúcia Dall'Agno, membro da Associação de Obstetrícia e Ginecologia do RS (Sogirgs).

1. Banhos
Quentes e demorados

Durante o inverno, a pele produz menos secreção sebácea, um de seus mecanismos de proteção e hidratação, por conta da queda da transpiração e da circulação de sangue nas extremidades do corpo. Logo, banhos muito quentes são prejudiciais porque retiram a oleosidade natural, danificando a barreira cutânea e piorando ressecamentos.

– É preferível que você esquente o banheiro ao invés da água. Ela não pode estar tão quente, não deve deixar a pele vermelha e causar ardência – aponta Rosemarie Mazzuco.

Outro ponto de atenção é o uso excessivo de sabonetes. Em um período em que a pele está naturalmente mais ressecada, a indicação é priorizar produtos com finalidades hidratantes ou óleos de limpeza.

No rosto, a indicação é lavá-lo com água morna, de preferência na pia. A skincare deve ser feita sem exageros.

2. Cabelos
Protetor térmico e máscaras capilares

A água quente também danifica os fios e o couro cabeludo. Fontes de calor, como o secador na temperatura máxima, tendem a intensificar a deterioração.

A solução é aplicar um protetor térmico antes da secagem e colocar o equipamento no modo morno. Conforme Rosemarie, é importante ter cuidado com a hidratação do comprimento às pontas, com o uso de máscaras e condicionadores.

3. Limpeza íntima
Lenços umedecidos e duchas vaginais

Não é incomum o desejo de deixar o banho para o dia seguinte para se proteger do frio. Contudo, há mulheres que optam pelos lenços umedecidos e pelas duchas vaginais para a higienização íntima, práticas que não são recomendadas.

– Esses artefatos são para momentos de exceção. Nada substitui a água com sabão neutro, de preferência líquido, com menos influência no pH vaginal – ressalta Mona Lúcia Dall'Agno.

A limpeza íntima correta é indispensável para evitar infecções fúngicas ou bacterianas. Ela deve ser feita apenas na área externa da vulva e sem excessos. A especialista reforça que a região merece um cuidado extra nesta época do ano para que as condições da estação não favoreçam o ressecamento.

CONEXÃO DIGITAL

Confira como proteger os cabelos nos dias úmidos no QR code

4. Roupas
Tecidos sintéticos e naturais

As diversas camadas de roupas necessárias para enfrentar o tempo deixam, inevitavelmente, diferentes regiões do corpo mais abafadas e úmidas por conta do calor provocado pela oclusão, especialmente da área íntima. O que pode causar um desequilíbrio da flora vaginal e propiciar infecções locais.

Tecidos sintéticos, como poliéster, e o uso prolongado de peças apertadas podem contribuir para a proliferação de microrganismos. Com isso, a pele como um todo precisa estar arejada por alguns momentos, de acordo com a dermatologista. A orientação é secar bem o corpo antes de vestir a roupa e priorizar tecidos naturais, como algodão.

5. Remédios
Antibióticos para infecções

Outra circunstância que se sobressai durante o inverno é a relação entre o uso de antibióticos para tratar infecções respiratórias e a propensão para o desenvolvimento de infecções vaginais. Mona Lúcia explica que o medicamento atua no corpo inteiro, inclusive nas "bactérias do bem":

– Na região vaginal, o que vemos é um possível desequilíbrio da flora após o uso, pela possibilidade de haver um comprometimento das bactérias que fazem a sua defesa. A partir disso, podemos ficar propensas a infecções vaginais e candidíase.

Isso não significa deixar de tomar os medicamentos. É preciso seguir a recomendação médica pelo período estabelecido.

**Produção: Carolina Dill*

SARA BODOWSKY

sara.bodowsky@gruporbs.com.br
@SaraBodowsky

O conteúdo desta coluna reflete a opinião da autora

De família

Brownies com história

Provei e me apaixonei: os brownies da Dolcétto, criação da Camila Aguinsky, 23 anos, estudante de Gastronomia, que desde pequena foi inspirada pela mãe e avó que faziam bolos e doces em casa.

As receitas dos brownies são adaptações idealizadas e testadas pela própria Camila. O resultado é um produto delicioso, com muito sabor e uma textura agradável. O difícil é comer um só.

Os sabores oferecidos até o momento são Ao Cacao (tradicional) e Flor di Latte (doce de leite), mas o projeto da Camila é trazer outras opções e também outros tipos de doces para o cardápio.

Pedidos pelo Instagram @dolcettodicami ou pelo WhatsApp (51) 99287-2567.

DOLCÉTTO, DIVULGAÇÃO

Sabores oferecidos são Ao Cacao e Flor di Latte

CONEXÃO DIGITAL

Conheça mais ações gastronômicas dedicadas a ajudar a população afetada pela enchente no QR code

DIVULGAÇÃO

Iniciativa divulga locais afetados pela enchente

Zona sul

Vinhos e vizinhos

Neste sábado, das 11h até as 19h, ocorre na zona sul de Porto Alegre a feira Vinhos e Vizinhos. A iniciativa reúne 24 pequenos e criativos produtores da região da Capital que ainda se recupera da enchente de maio.

Será no Paseo Shopping (Av. Wenceslau Escobar, 1.823 – bairro Tristeza) e trará mais de 70 rótulos de vinhos de distribuidores da região e produtores não só da serra gaúcha, mas também do próprio bairro, com a participação da micro vinícola urbana Cave Poseidon – que tem sua sede na Vila Assunção.

Rolam ainda pães, charcutaria, molhos, geleias, temperos, doces, sopas e o queijo artesanal produzido no bairro Lami pela Tempo Queijos Autorais, uma agroindústria familiar. Além dos vinhos e comidinhas, ainda estarão presentes expositores de velas, óleos essenciais, facas artesanais, tricôs e livros.

Mais informações no Instagram @azonasuleaminhapraia.

DIVULGAÇÃO

Feira terá produtores da região

Retomada

Apoia gastronomia

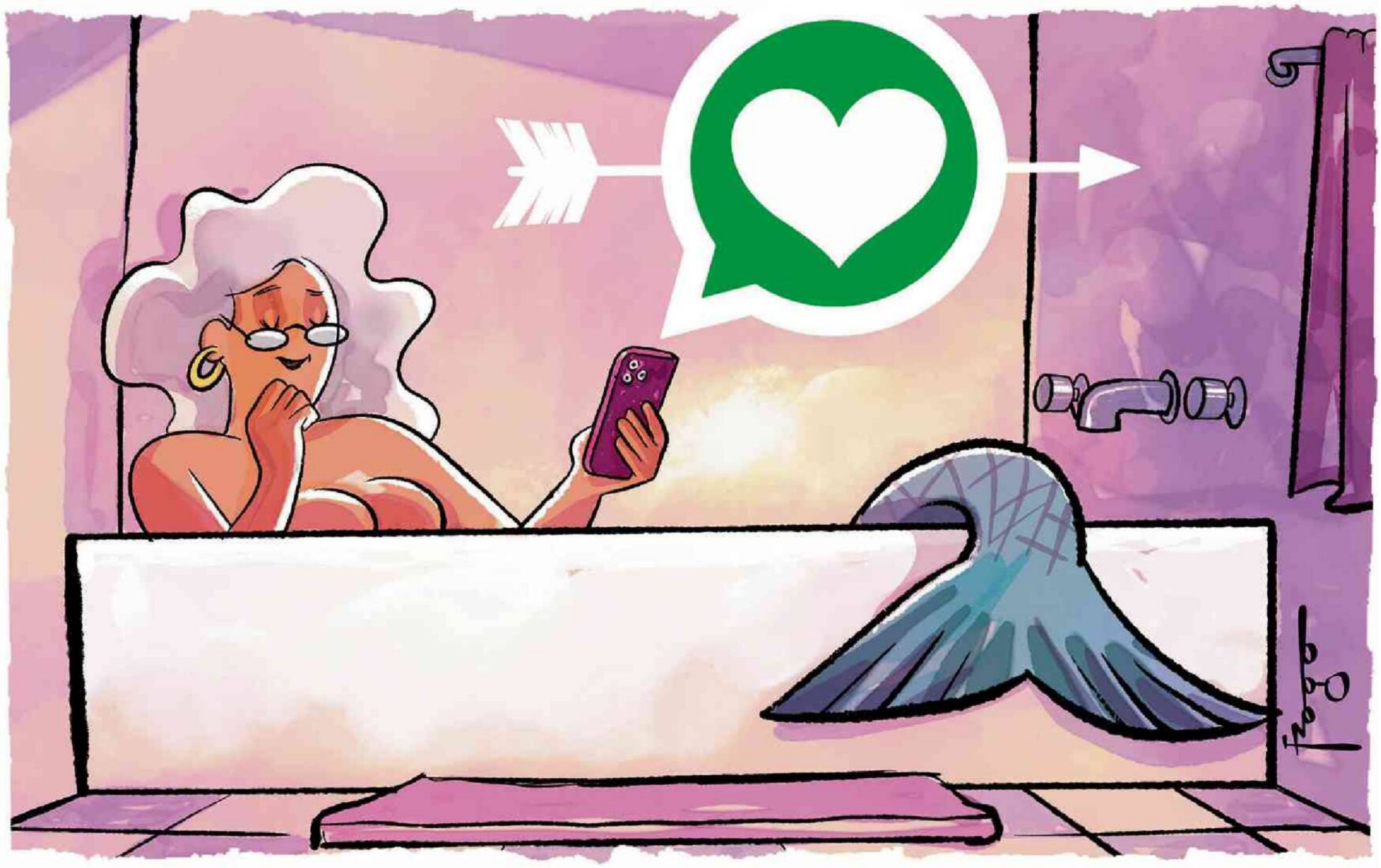
O Apoia Gastronomia Porto Alegre (Instagram @apoiagastronomiapoa) é um projeto digital muito bacana, criado por iniciativa da jornalista Juliana Palma, que traz vários negócios de comida afetados direta ou indiretamente pela tragédia climática.

São bares, restaurantes, confeiteiras e empreendedores menores que foram alagados ou precisaram fechar devido ao desabastecimento de água ou luz. A ideia é buscar consumir, dentro do possível, também desses locais que estão divulgados no perfil para apoiar a retomada. E, junto, conhecer novos lugares.

MARTHA MEDEIROS

marthamedeiros@terra.com.br
/marthamattosmedeiros
@realmarthamedeiros

O conteúdo desta coluna reflete a opinião da autora



Áudios

Gravar áudios por WhatsApp virou um hábito tão demonizado que criaram um dispositivo para dobrar sua velocidade. Quem grava se esforça para se expressar com clareza, enquanto quem escuta ignora a dedicação e dispara o acelerador: vamos lá, não tenho o dia todo.

Ser chique é ser civilizado, nos ensinou Gloria Kalil. Eu nunca acelero áudios. Escuto no tempo regular e com um prazer quase sexual. Tenho fetiche em voz. Dois minutos, três minutos, acho pouco, é uma rapidinha. Quero mais. Aproveite-se de mim – só não esqueça que, para chatices, a tolerância é de 30 segundos.

Tenho um defeito grave que já foi pior, hoje está mais controlado: a ansiedade, às vezes, me faz interromper a fala do outro, ainda mais quando ele é lento e as palavras lhe fogem com frequência irritante. Ele fica ali tentando encontrar um determinado verbo e, quando dou por mim, já estou completando a frase dele. Mesmo que eu acerte a palavra que ele buscava, não é uma atitude elegante. Não é bonito.

Pois os áudios me livraram deste constrangimento. Calada, escuto até o fim. Com interesse. Sem chance de interromper. Se a pessoa não encontra o verbo que deseja, aguardo. Que alegria quando, depois de hesitar, ela diz exatamente o que eu sabia que ela ia dizer. Sem eu ter me intrometido. Gloria Kalil, é o triunfo da civilidade, não é? Temos que treinar para agir assim presencialmente, eu sei. Pois é disso que se trata: áudio é treino, jogo é jogo.

Só não esqueça que, para chatices, a tolerância é de 30 segundos

Tenho duas grandes amigas que devem estar às gargalhadas lendo este texto. Shayla mora em Londres e conhece mais da minha vida do que as amigas locais. Na impossibilidade de ela e eu sairmos juntas, a gente se "encontra" em áudios de nove minutos, quando são curtos. Geralmente extrapolam os 14, 16 – é uma palestra TED exclusiva, recheada de intimidades e filosofices. Eu deveria pagar consulta à Shayla, tanto que ela me ilumina e diverte ao mesmo tempo. Resta eu recompensá-la enviando um áudio ainda maior, e assim, competindo pela palestra mais longa, a gente nutre essa relação que, sério, daria um livro muito bom se transcrita.

O mesmo acontece com a Marcia, que mora em Lausanne, dona de uma voz que me faz duvidar se sou hétero mesmo: tonteio, de tão sexy. E o que essa voz diz é ainda mais apaixonante. Minha teoria: áudios de WhatsApp revelam verdades de confessionário.

A pessoa fala, antes de tudo, consigo mesma, inspirada pelo silêncio, já que o outro só vai escutá-la depois que terminar sua aula de ginástica ou o que estiver fazendo.

Quanto aos áudios profissionais, também não costumo acelerar, desde que não abusem. Caso você não seja a Shayla ou a Marcia, não tiver intimidade comigo e o assunto não for do meu interesse, 30 segundos, ou adeus, civilidade.

CONEXÃO DIGITAL

WhatsApp domina a nossa rotina, como falo na coluna no QR code

destemperados

ZERO HORA,
CADERNO DESTEMPERADOS,
SÁBADO E DOMINGO, 29 E 30
DE JUNHO DE 2024

Bebida junina
Veja três preparos diferentes de quentão | 6

Dicas do mês
Evento de vinhos e delivery solidário na Capital | 3

МАРИНА ДЕСЯТНИЧЕНКО, STOCK.ADOBE.COM

Para dar muita sorte

Confira receitas de molhos para nhoque | 4 e 5

AMANDA XAVIER

Acreditamos no poder da gastronomia.
Acreditamos que comer e beber bem alimenta a alma.

Nos conecta com o passado.
Mais do que isso, nos conecta com o mundo, com outras culturas.
Nos conecta com o novo.

Somos apaixonados pela possibilidade de descobrir.
Novos lugares, temperos e sabores. Por experimentar.

Do simples ao que há de mais exclusivo.
Na própria companhia ou com muita gente ao redor da mesa.
Em casa, no bar, num restaurante, não importa aonde.

Porque acreditamos que gastronomia cura,
gastronomia cuida, gastronomia transforma.

É capaz de mudar um dia, uma história, de criar memórias.
Vivemos pra colocar mais gastronomia na sua vida.

DESTEMPERADOS
VIVA A GASTRONOMIA

destemperados.com.br
fb.com/destemperados
@destemperados
@destemperados

EXPEDIENTE

CURADORIA DE CONTEÚDO
Diogo Carvalho e Lela Zaniol

GERENTE DE PRODUTO
Larissa Cavalheiro

CONTEÚDO
Amanda Xavier, Anahís Vargas e Milene Magnus

DIAGRAMAÇÃO
Taciana Pessetto

FALE COM A REDAÇÃO
anahis.vargas@zerohora.com.br

FALE COM O PLANEJAMENTO COMERCIAL
felipe.teixeira@gruporbs.com.br

EDITORIAL

A verdadeira fortuna

As lendas gastronômicas estão aí para a gente se divertir e incluir no nosso dia a dia alguns rituais. A que a gente traz na edição de hoje veio direto do século 4. Bom, ao menos, isso é o que as histórias contam.

Na Itália, mais precisamente em um dia 29 de dezembro, São Pantaleão, um santo católico, andava perdido por um vilarejo. Sentindo muita fome, ele bateu à porta da casa de uma família, que era grande e tinha pouca comida à mesa. Mesmo assim, foi convidado para compartilhar o jantar, que tinha como prato o nosso clássico nhoque.

Para dividir a pouca quantidade que havia, eles tiveram que se contentar com apenas sete pedacinhos de massa cada um. Após comer, São Pantaleão agradeceu e foi embora. Na hora de tirar a mesa, a família descobriu que havia um monte de dinheiro embaixo dos pratos.

Essa história toda fez com que o dia 29 fosse o Dia do Nhoque da Fortuna. Atualmente, o ritual manda colocar o dinheiro embaixo do prato, comer os primeiros sete pedacinhos em pé, fazendo pedidos de sorte para cada um deles, e só depois, sentado à mesa, saborear a massa à vontade. Se é verdade? Não sabemos. Se traz sorte? Muito menos. Mas não há dúvida de que reunir quem amamos para uma refeição quentinha e saborosa é o verdadeiro sinal de fortuna, e das boas.

Foi pensando nisso que Lela Zaniol preparou e compartilhou receitas de molhos fáceis e deliciosos para você preparar junto do nhoque do dia de hoje. Eu provei todos e posso dizer que ficaram incríveis, não deixe de testar por aí.

Boa leitura!

Anahís Vargas
Coordenadora de conteúdo

NOVOS CONTEÚDOS

Comida de Estádio

Está no ar o primeiro episódio do *Comida de Estádio*, projeto de Destemperados e Bola nas Costas, em parceria com Keep Cooler. A saga, que reúne duas paixões brasileiras, futebol e gastronomia, começou na serra gaúcha. O estádio Alfredo Jaconi, em Caxias do Sul, foi o escolhido para dar o pontapé inicial na série. Em apenas uma noite, para acompanhar a partida entre Juventude e Vasco da Gama, Diogo Carvalho e Rodrigo Adams descobriram grandes estrelas da gastronomia local.

A escalação contou com filé à Felipão, do Restaurante Andrea, espetinho do Magrão, assado dos Jahconeros, pastel do Alfredo Jaconi, cachorro-quente do Tonhão e xis do Jaime Rocha. Será que a nossa dupla conseguiu vencer essa batalha? Confira um pouco do que provamos e não deixe de assistir o episódio em @destemperados.

Pastel é um dos destaques do Alfredo Jaconi

CONEXÃO DIGITAL
Assista ao vídeo completo do Comida de Estádio no Alfredo Jaconi, em Caxias do Sul

Filé à Felipão do Andrea

À época do pentacampeonato da seleção brasileira, Luis Felipe Scollari, o Felipão, visitou o clássico Restaurante Andrea. Durante a ida, o filé coberto com queijo, bacon, aspargos, palmito e ervilhas foi batizado com seu apelido. Claro que Diogo e Adams não poderiam visitar Caxias e não passar na casa pré-jogo. Por lá, provaram não só o prato, como também o tradicional bauru à moda caxiense – um filé mignon coberto com queijo, presunto e molho de tomate.

FOTOS AMANDA XAVIER

Filé é um dos carros-chefe do restaurante

Espetinho do Magrão

Na esquina das ruas Hércules Galló e Alfredo Chaves, o Magrão acende o fogo e coloca espetinhos na brasa. A promoção da casa até chamou a atenção do Diogo: quem comer três espetinhos com a pimenta baiana não paga. Ele aceitou o desafio, mas não passou do primeiro. Adams foi sem pimenta, mas com molho árabe.

Xis do Jaime Rocha

Não dá para sair de Caxias do Sul sem comer o tradicional xis. Por isso, fomos até a hamburgueria Jaime Rocha. Com decoração maximalista e mesas sempre cheias, paramos para provar dois clássicos: xis salada e xis bacon. Ambos são preparados no pão aberto, com hambúrguer de carne, queijo, alface, tomate, milho, ervilha, ovo, presunto e maionese. O bacon se diferencia por ser bem fritinho, crocante e dar um sabor especial. Ainda acompanha maionese verde caseira, como manda o figurino.

Assado dos Jahconeros

Promessa é dívida, né? Como bons torcedores, a turma dos Jahconeros prometeu que se o Juventude voltasse à série A, todo jogo teria churrasco. Contra o Vasco não foi diferente. Chegamos na esquina onde o pessoal se reúne e visualizamos uma churrasqueira de tonel com vazio, entrecôte e assado de tira no fogo. Cerca de 15 minutos antes do jogo, chegou uma paleta de cordeiro. Por lá, muito mais do que o jogo em si, é a parceria que conta, já que o grupo reúne amigos torcedores há mais de 10 anos.

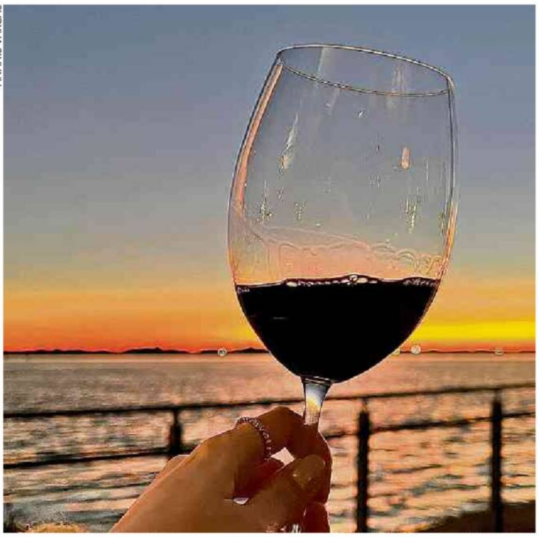
Cachorro-quente do Tonhão

Dentro do estádio, além do pastel de carne que passa pela torcida, um trailer conta com lanches clássicos de jogo: entreveiro no pão e cachorro-quente. Com maionese, catchup, mostarda, milho, ervilha, molho, salsicha e batata palha, o dog do Tonhão foi sucesso antes mesmo de terminar o primeiro tempo da partida.

TOMÁS RANGEL, DIVULGAÇÃO

Smash burger

A chegada do famoso T.T. Burger a Porto Alegre, em março deste ano, apresentou aos gaúchos o cardápio de lanches assinados pelo chef Thomas Troisgros. Agora, chegou a vez de lançar uma das marcas-irmã da hamburgueria carioca: a Três Gordos (em alusão à tradução do sobrenome da família para o português). A novidade está disponível tanto na loja física, no bairro Auxiliadora, quanto no delivery, pelo iFood. A especialidade é o Ultra Smash Burger, feito com carnes de 40 gramas prensadas na chapa até formar uma casquinha crocante, acompanhadas de molho da casa, queijo cheddar e picles de pepino, com pão brioche. O cardápio conta com quatro versões, e em todas é possível adicionar ovo e cebola caramelizada. Para acompanhar, a linha conta com batata frita ou nuggets de frango, além do Goiabada Ketchup, criação do chef Thomas Troisgros.



ANAHIS VARGAS

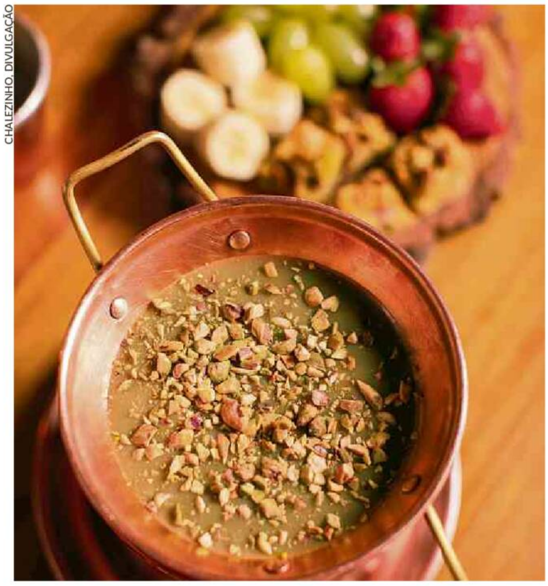
Vinho no Cais

Para incentivar a retomada da capital gaúcha, o Vinho do Cais está de volta. Desta vez, será realizado em um dos lugares mais icônicos da cidade: a Catedral Metropolitana. Nos dias 13 e 14 de julho, o evento dedicado ao mundo do vinho destinará 20% do valor da venda dos ingressos para o Instituto RSNASCE. Em uma parceria entre a Wine Locals e o Cais Embarcadero, a terceira edição do evento reunirá mais de 15 vinícolas, principalmente de produtores do Rio Grande do Sul. O ingresso dá direito a uma taça personalizada e degustação de até sete rótulos de sua preferência. Entre as vinícolas confirmadas, estão Casa Perini, Miolo, Jolimont, Dom Cândido, Aurora, Fontanari e Campestre. As vendas de ingressos já estão abertas e disponíveis no site wine-locals.com.

Delivery solidário

Até o final do mês de julho, os fãs de comida japonesa que fizerem pedidos no delivery do Daikô Sushi, em Porto Alegre, estarão contribuindo para aquecer o inverno dos gaúchos atingidos pela enchente. Na ação, o restaurante reverterá o lucro das vendas para a compra de cobertores, que serão entregues ao Instituto Negras Plurais. Em uma embalagem exclusiva, o combo conta com 24 peças, incluindo sashimis de salmão, gunkas, niguiris e uramakis. Os pedidos podem ser feitos diretamente no aplicativo ou no site delivery.daiko.com.br.

AMANDA XAVIER



CHALEZINHO, DIVULGAÇÃO

Novidade no menu

Para celebrar a chegada do inverno, o Chalezinho, fondue de Gramado, incluiu mais um sabor aos fãs de doces. O Pistache Flakes é a novidade da estação, em uma combinação de creme de pistache com finas sementes do fruto, que conferem crocância na medida, acompanhada de frutas diversas, cucurucho e marshmallow. O restaurante ainda conta com outras 15 opções diferentes de fondues no sistema de rodízio e no à la carte. Além disso, o Chalezinho também é conhecido por sua ampla variedade de pratos da culinária europeia, raclettes, drinks e vinhos.

Produção retomada

Durante a enchente em Porto Alegre, as instalações e a produção da LeMule Drinks e da Destilaria Despacio foram gravemente atingidas. Um dos prejuízos mais significativos foi o descarte de uma barrica de carvalho com 200 litros de rum em processo de envelhecimento há mais de três anos. Agora, com a possibilidade de retorno, as marcas começaram a produção novamente. O projeto ALFREDO 3.tres.3 foi lançado em pré-venda e poderá ser adquirido durante o mês de junho. A partir de julho, o clássico rum artesanal da Despacio será colocado em barricas de carvalho para nova maturação de três anos, três meses e três dias. O produto está sendo vendido pelo site da LeMule em dois formatos: em garrafas de vidro e em barris de carvalho. As garrafas serão entregues após o processo completo de maturação. Já os barris podem ser maturados na própria destilaria ou enviados, a partir de novembro, para maturar na sua casa ou no seu bar. Informações pelos perfis do Instagram @lemuledrink e @destil_despacio.

LE MULE, DIVULGAÇÃO

RECEITAS DA LELA

Lela Zaniol

lela@destemperados.com.br
@lelabzaniol

Eu adoro tradições. Na verdade, para mim, elas são como eventos em que me organizo para fazer ou para cumprir. E todo dia 29 de cada mês eu preparo, como ou, ao menos, me lembro de saborear um bom nhoque. É como se fosse um compromisso importante. Por isso, trazemos aqui quatro receitas de molhos que vão muito bem com o nhoque da fortuna ou com qualquer outra massa que você queira preparar aí na sua casa. O que importa mesmo é o que sempre falo: reunir a família em volta da mesa e criar boas memórias. Minha dica é que você teste esses pratos e que dê o seu toque especial, quem sabe até incrementando o preparo. São desses bons momentos que surgem resultados deliciosos. Quem quiser manter a tradição do nhoque da sorte pode pegar o dinheirinho e colocar debaixo do prato. Se vai trazer riqueza eu não sei, mas que vai oferecer muito sabor, isso eu posso prometer. Espero que gostem e que se divirtam!

Beijos,
Lela

Nhoque da sorte

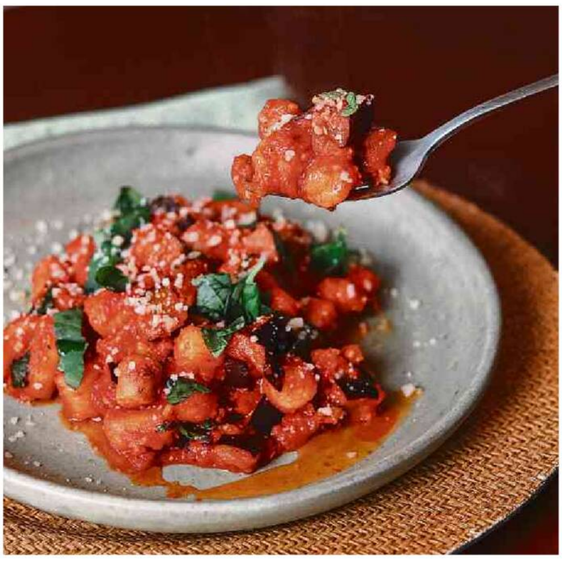
Gratinado com molho de queijo

- **250ml de creme de leite fresco**
- **1/2 xícara de queijo gouda ralado**
- **1/2 xícara de queijo parmesão ralado**
- **Sal e pimenta a gosto**
- **50g de presunto parma picado**
- **1 colher (sopa) de manteiga sem sal**

1 Em uma panela, leve ao fogo o creme de leite. Adicione o queijo gouda e metade do queijo parmesão. Misture até derreterem.
2 Tempere com sal e pimenta a gosto e reserve.
3 Leve os nhoques já cozidos para dourarem em uma frigideira com um pouco de manteiga.
4 Em ramequins ou panelinhas que possam ir ao forno, monte uma caminha de molho de queijo, acrescente o nhoque e cubra com mais molho. Finalize com o restante do queijo parmesão e leve para gratinar em forno preaquecido a 200 graus por cerca de 10 minutos ou até ficar dourado e borbulhante.
5 Em uma frigideira sem óleo e aquecida, leve o presunto parma para fritar até que fique crocante. Enfeite as panelinhas com ele por cima. Sirva ainda quente.

Dica da Lela: os molhos servem quatro pessoas ou podem ser misturados com 400g de nhoque cozido.

FOTOS AMANDA XAVIER



Alla Norma

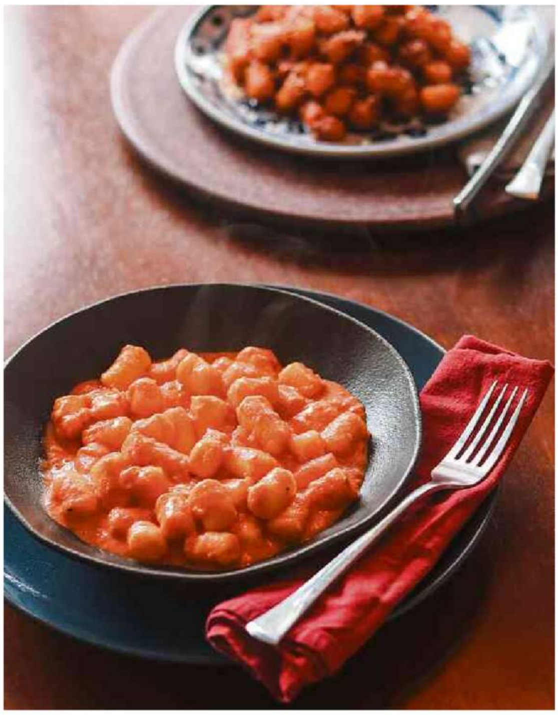
- **4 colheres (sopa) de azeite de oliva**
- **1 berinjela cortada em cubos**
- **1 dente de alho picado**
- **500ml de molho de tomate**
- **1 xícara de folhas de manjericão fresco**
- **Sal e pimenta a gosto**
- **Queijo parmesão ralado na hora a gosto (opcional)**

1 Aqueça três colheres de azeite de oliva em uma frigideira e doure os cubos de berinjela por cerca de quatro minutos sem parar de mexer.
2 Adicione a outra colher de azeite e acrescente o alho bem picadinho. Refogue rapidamente.
3 Entre com o molho de tomate e metade das folhas de manjericão, ajuste o sal e a pimenta e deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos.
4 Finalize com o restante do manjericão e sirva com o nhoque cozido. Adicione queijo ralado a gosto para finalizar.

Alla Vodka

- 1 cebola branca picada
- 1/2 xícara de vodka
- 500ml de molho de tomate
- 300ml de creme de leite fresco
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo parmesão a gosto

1 Em uma frigideira, refogue a cebola por três minutos e acrescente a vodka. Deixe cozinhar até que você não sinta mais o aroma de álcool.
2 Adicione o molho de tomate e cozinhe por mais alguns minutos até ferver. Então, acrescente o creme de leite.
3 Corrija o tempero com sal e pimenta e coloque um pouco do queijo ralado. Mexa bem.
4 Misture o molho com o nhoque cozido e sirva imediatamente com um pouco mais de queijo para finalizar.



CONEXÃO DIGITAL

Outro clássico italiano: veja três versões diferentes de risoto para testar em casa

Para ir além na cozinha: receita de nhoque de batata

- 6 batatas rosa (absorve menos água)
- 2 gemas
- 1 xícara de farinha de trigo
- Sal a gosto
- Farinha para polvilhar a mesa na hora de moldar os nhoques

1 Cozinhe as batatas lavadas, descascadas e cortadas em cubos médios até ficarem macias. Escorra a água e amasse as batatas em uma tigela.
2 Espere esfriar e acrescente a farinha de trigo. Misture com as mãos. Junte as gemas e siga amassando até formar uma massa uniforme. Tempere com sal e misture novamente.
3 A massa deve soltar das mãos e não grudar. Se necessário, pode ajustar com mais farinha, já que as batatas variam de tamanho.
4 Polvilhe a bancada com farinha e faça rolinhos com a massa do nhoque. Corte em tamanhos parecidos e cozinhe em água fervente. Basta colocar os nhoques na água, assim que boiarem, retire com o auxílio de uma escumadeira. Sirva com o molho de sua preferência.

Pesto de tomate seco

- 300g de tomate seco
- 1/2 xícara de azeite de oliva
- 1/2 xícara de queijo ralado na hora
- 30g de castanha de caju
- Sal e pimenta a gosto

1 Em um processador de alimentos, bata todos os ingredientes até obter uma consistência de pasta. Pode deixar a mistura um pouco mais rústica, se preferir – mas ela não ficará bem lisinha.
2 Cozinhe o nhoque e vá adicionando o pesto, aos poucos, com a massa ainda quente para incorporar bem. Sirva e finalize com queijo ralado a gosto.

Dica da Lela: esse pesto fica ótimo como entradinha e servido com pães e torradinhas.

FÉLIX ZUCCO, BD 19/02/2020

PORTA-COPOS

Natália Frighetto
natifrighetto@gmail.com
@natifrighetto

Cardápio junino

3 formas diferentes de preparar quentão

Compartilhamos receitas afetivas para variar no preparo da bebida típica das festas de junho

Mesmo em um ano atípico no Estado, as festas juninas e as comemorações dos santos estão ocorrendo, talvez um pouco mais tímidas. A minha avó é devota de Santo Antônio. Cresci vendo ela participar da trezena. Em Bento Gonçalves, em 13 de junho, o dia do Santo Casamenteiro é feriado na cidade. Eu sou do time que espera o mês chegar para aproveitar as comidas típicas das festas e, claro, beber um bom quentão.

Nos dias frios, no fogão a lenha, sempre tem uma panelinha com pinhão cozido e outra com a bebida quente. Ao entrar e sentir o aroma, a sensação é de que o frio ficou lá fora. A mistura a base de vinho é ame ou odeie, e sempre há alguém com uma receita especial.

Quentão era pauta até na faculdade. Eu tinha uma colega de São Paulo que dizia que o que eu tomava em casa era vinho quente, pois quentão leva cachaça. Lembrança afetiva da Katia França, do tempo das quermesses em São José do Rio Preto. Ela ainda reforçava que foi criada em festa de comunidade e, além do quentão (com pinga) e do vinho quente, adorava os doces caseiros com amendoim, pipoca e bolo de forma. Hoje, ela compartilhou com a gente a receita de vinho quente.

Aqui no sul do Brasil, também temos a versão com cachaça, e essa aprendi com outra Katia, aqui de Porto Alegre, que disse: "tem que ter cachaça bem forte para já dar calor no primeiro gole". Essa também é uma receita de família.

Quentão é afetivo, é lembrança de casa de vó, é calor que aquece, e tem período certo para tomar. Ao lado, além das receitas das minhas amigas, também compartilho o preparo do meu pai.

Quentão de vinho do meu pai

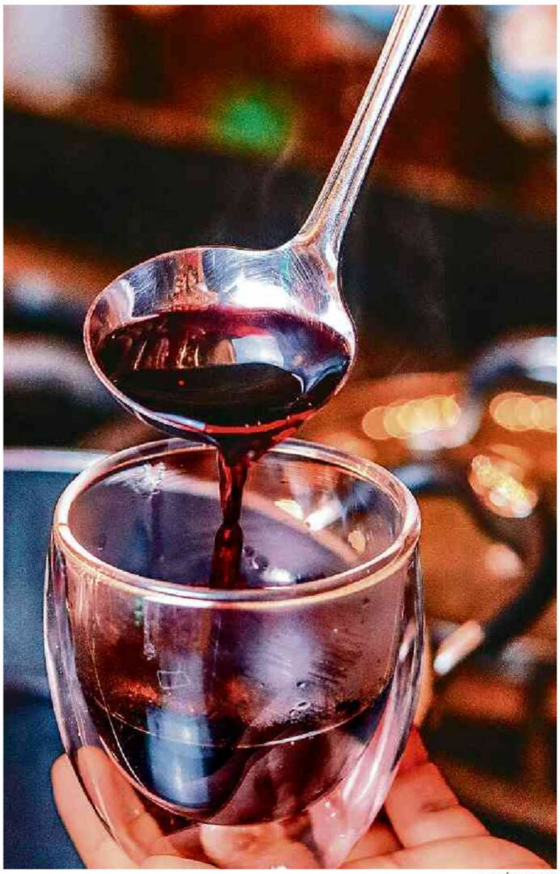
- **1 litro de vinho tinto de uva bordô**
- **Açúcar a gosto**
- **3 canelas em pau**
- **10 cravos da Índia**

1 Em uma panela, aqueça o vinho com o açúcar e as especiarias. Deixe ferver.
2 Quando levantar fervura, acenda um fósforo, com cuidado, dentro da panela, para queimar o álcool. Isso vai dar um sabor especial.
3 Reserve, deixe esfriar um pouco e sirva.

Vinho quente

- **500g de açúcar refinado**
- **4 fatias de abacaxi picadas**
- **1 canela em pau**
- **4 cravos da Índia**
- **1 litro de água**
- **2 litros de vinho tinto**
- **3 maçãs com casca picadas**

1 Em uma panela grande, coloque o açúcar. Leve ao fogo baixo, mexendo sem parar, até começar a derreter.
2 Acrescente o abacaxi picado e misture até derreter por completo e começar a ferver.
3 Adicione o pau de canela e os cravos e misture.
4 Junte a água e o vinho e mexa até obter uma mistura homogênea.
5 Por último, acrescente as maçãs picadas e deixe no fogo até começar a ferver.
6 Depois que ferver, conte cinco minutos e desligue o fogo. Sirva em seguida.



ANAHÍS VARGAS

Quentão com cachaça da Katia

- **4 litros de vinho tinto**
- **1 litro de água**
- **500ml de cachaça**
- **400g de açúcar**
- **5 cravos da Índia**
- **1 canela em pau**
- **1/2 gengibre ralado**
- **1 laranja cortada em rodelas**

1 Em uma panela, adicione o vinho, a água, a cachaça e o açúcar. Mexa tudo até dissolver bem a mistura.
2 Acrescente o cravo e a canela em pau e deixe ferver.
3 Quando ferver, desligue o fogo e adicione o gengibre e as rodelas de laranja com casca.
4 Tampe e deixe descansar por 10 minutos antes e servir.

WTAG
ALICE NO BARRA
UMA AVENTURA NO PAÍS DAS MARAVILHAS
28/06 A 28/07
SEGUNDA A SÁBADO
10H ÀS 22H
DOMINGOS E FERIADOS
11H ÀS 21H
Praça Rosa dos Ventos
Nível Jockey
LABIRINTO DO GATO RISONHO
ESPELHOS DO CHAPELEIRO
DESAFIO DA ALICE
CASTELO DE CARTAS
EXPERIÊNCIA SENSORIAL
MESA DO CHÁ
PINTURAS
TOCA DO COELHO
PISCINA DE BOLINHAS
INGRESSOS
MULTI VC
Resgate no app
Multi
BarraShoppingSul
Multiplan